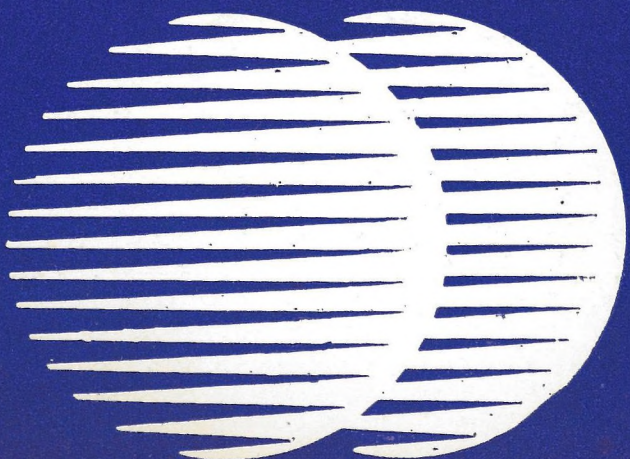
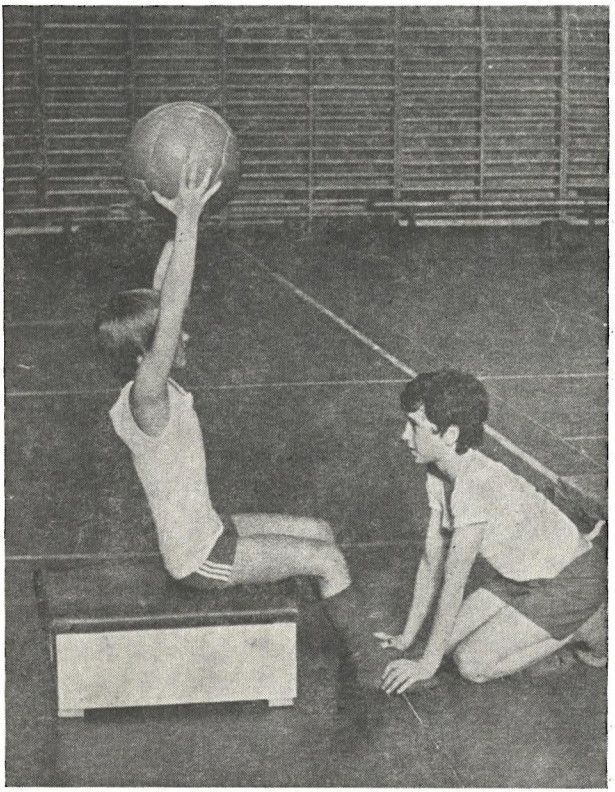
A testnevelés tanítása

XVI. ÉVFOLYAM

1980 | 1

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

TARTALOM

Várhelyi Györgyné: Beindult az úttörőolimpia 1
Szlatényi Béla: Edzettebb-e két év óta a tanulóifjúság? ... 3
Kovács Tamás: Sioktatás gyermekcipőben II. ... 5
Hozzászólás a teljesítményfüzethez
Kiss Erzsébet: A teljesítményfüzet és az úttörőolimpiai versenyrendszer kapcsolata .. 11
Szabó István: A teljesítményfüzet egyéves tapasztalatai ... 15
Szakterületünk tudományos életéből ... 17
Ötletek, újdonságok ... 19
Sport és nyelv ... 24
Könyvismertetés ... 27
Folyóiratszemle ... 31

E számunk szerzői: dr. Biró Péterné egy docens, Bp.: *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Gergely Gyula* testnevelő tanár, Bp.; *Kiss Erzsébet* testnevelő tanár, Debrecen; *Kovács Tamás* testnevelő tanár, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Szabó István* szakfelügyelő, Győr; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Szlatényi Béla* testnevelő tanár, Bp.; *Várhelyi Györgyné* testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.5005 Budapest, 1980
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Beindult az úttörő olimpia

VÁRHELYI GYÖRGYNÉ

Az általános iskolai korosztály új versenyeztetési formáját ismertette a Testnevelés tanítása 1979/4. száma abban az időszakban, amikor a versenyrendszer végleges formája kialakult, de a bevezetéssel járó felkészítő munka még nem kezdődött meg.

A 15 éve már jól bevált és nagy népszerűségnek örvendő versenyzési formára ráépült az új versenyzési forma, mely szerkezeti és tartalmi változásokat hozott.

Ennek megismertetésére a tanév kezdetéig széles körű felkészítő munka indult meg a művelődésügyi és sportszakigazgatási szervek, valamint az úttörőszervek részéről. Mire a dokumentumok az iskolákhoz, úttörőcsapatokhoz, sportszervekhez eljutottak, a szóbeli felkészítés befejeződött.

A felkészítő és előkészítő munka értékelésére 1979. VIII. 23-án az Oktatási Minisztériumban került sor, amely kizárólag csak az úttörőolimpia tárgykörébe tartozó kérdésekkel foglalkozott.

Az értekezleten részt vett Hanga Mária oktatási miniszterhelyettes, valamennyi megyei, megyei-városi, fővárosi testnevelés és sport főelőadó, valamint az együttműködésben részt vevő társszervek képviselői.

A beszámolókra felkért előadók Bács-Kiskun, Vas, Komárom és Veszprém megye testnevelés és sport főelőadói, tájékoztatást adtak a megyéjükben végzett felkészítő és előkészítő munkájukról.

Elmondták, hogy a szervezéssel járó feladatokat elvégezték, sikerült a beindításhoz szükséges feltételeket megteremteni. Kialakították a társszervekkel — úttörő és sportszervekkel — a munkakapcsolatot, a helyi irányító tevékenységbe bevonták az alsóbb szintű tanácsok szakigazgatási szerveit is.

Vas megyében az előkészítő munkák megkezdéséhez előkészítő bizottságot szerveztek. Felkészítették a szakfelügyelőket, testnevelő tanárokat, sport szakigazgatási szerveket, úttörőszerveket, a tanévben belépő új feladatokra.

Komárom megyében újjászervezték a Megyei Diáksport Tanács mellett működő Általános Iskolai Sportbizottságot, járásonként, városonként 1-1 elnököt jelöltek ki az irányító tevékenység ellátására.

Veszprém megyében felkészítési ütemtervet dolgoztak ki. Felkészítették a szakfelügyelőket, igazgatókat, testnevelő tanárokat. Járásonként, városonként 1-1 felelős vezetőt jelöltek ki. Kialakították az iskolai körzeteket. A rendkívüli tanácskozáson elhangzott beszámolók arra engedtek következtetni, hogy a kellő előkészítés lehetővé tette a tanévindítással egy időben történő új rendszerű úttörőolimpia bevezetését.

A terveknek megfelelően a tanév kezdésére valamennyi általános iskola, úttörőcsapat, és sportszakigazgatási szerv megkapta az úttörőolimpia dokumentumát. Ezt követte az úttörőolimpiai versenyrendszer melléklete, és e két kiadvány együtt tartalmazott minden olyan tudnivalót, amelyek a versenyrendszer zavartalan lebonyolításához szükségesek.

Az iskolákból érkező információk a művelődésügyi szakigazgatási szerveken keresztül jutottak el a testnevelés-és sportfőelőadókhoz. Ezért nem sokkal a tanév kezdése után részükre ismét országos értekezlet megtartására került sor, és önálló napirendi pont keretében megvitatásra kerültek az úttörőolimpiai versenyek bevezetésének eddigi tapasztalatai.

Az információk alapján egyértelműen bebizonyosodott, hogy a területeken kedvezően fogadták az úttörőolimpiai versenyrendszert. Egyetértettek és elfogadták a versenyrendszer hármas fő célkitűzését; mely szerint a tanév teljes időtartamában, rendszeres és folyamatos sporttevékenységbe kell bekapcsolni a tanulóifjúságot.

A versenyrendszer irányelveinek figyelembevételével elkészültek a megyei vesenykiírások, melyek a sajátosságokhoz, lehetőségekhez és igényekhez alkalmazkodva valósították meg a központi elképzelést.

A versenykiírás alapján az iskolák nevezési kötelezettségüknek eleget tettek. Pozitívumként került megállapításra, hogy egyes iskolák több csapattal jelezték részvételüket, mint amennyit a versenykiírás számukra meghatározott. Például a Békés megyei Gerendás 8 tanulócsoporttal működő általános iskola 3 sportágban 4 csapattal, atlétika, kézilabda fiú-lány, és labdarúgás sportágban nevezett.

A nevezési határidő betartása Somogy megyében nem okozott szervezési nehézséget. Szeptember 10-ig kellett az iskoláknak nevezéseiket megküldeni a területileg illetékes művelődésügyi osztályra. Az 1. ábra mutatja, hogy Somogy megyében a 218 általános iskola milyen sportágakra nevezett.

Sportág	Nevezett csapatok száma		Összesen
	fiú	lány	
Atlétika	101	89	190
Torna	13	19	32
Úszás	1	1	2
Kézilabda	43	63	106
Kosárlabda	5	2	7
Labdarúgás	66		66
Röplabda	3	2	5

1. ábra

napot. Hasonló megoldást választott Békéscsaba is, ahol hétfői napokon rendezik a körzeti versenyeket.

A szakszövetségek, sportegyesületek is bekapcsolódtak az úttörőolimpiai versenyek lebonyolításába. Kiemelkedett a MLSZ elnökének megnyilvánulása, aki felhívással fordult a megyi labdarugó szövetségek és sportegyesületek elnökeihez, hogy a rendelkezésre álló személyi és tárgyi feltételekkel segítsék az úttörőolimpiai versenyek lebonyolítását.

Az úttörőolimpai versenyek eddigi tapasztalataiból messzemenő következtetéseket nem lehet levonni. A körzeti versenyek valamennyi megyében megkezdődtek. A szakmai tapasztalatok értékelésére azonban csak a tanévet

Sportág	Nevezett csapatok száma		Körzetszám
	fiú	lány	
Atlétika	259	255	65
Torna	85	124	20
Úszás	91	83	10
Kézilabda	131	157	55
Kosárlabda	91	106	37
Röplabda	43	42	10
Labdarúgás	175		33

2. ábra

A nevezések összesítése után került sor a járási, városi, Budapest kerületi körzetek kialakítására.

Fejér megyében a bicskei, dunaújvárosi és móri járásban egységesen 3, a sárbogárdi járásban 4, a székesfehérvári járásban 8 körzetet jelöltek ki.

Fejér megyében találkoztunk azzal a jó kezdeményezéssel, hogy nemcsak testnevelő tanárt kértek fel a körzetfelelősi teendők ellátására, hanem iskolaigazgatókat, igazgatóhelyetteseket, más szakos tanárokat is.

A fővárosban a kerületi körzetek irányítását megbízott sportszervezők végzik. Budapest 297 általános iskolájából az alábbi sportági nevezések érkeztek be (2. ábra).

Az úttörőolimpiai versenyek zavartalan megrendezését jó kezdeményezéssel segítették Győr-Sopron megyében. A tanóra védelmére, a különböző elfoglaltságok koordinálására, valamint a rendelkezésre álló feltételek jobb kihasználására bevezették az egységes sportkövetően kerülhet sor, amikor elegendő mennyiségű és minőségű információ áll rendelkezésre. A területeken közreműködők aktív segítségét kell kérni, hogy a következő tanévtől kezdődően a szerzett tapasztalatokat hasznosítnai lehessen.

A korszerűsített úttörőolimpia a Nemzetközi Gyermekévben indult útjára, abban az időszakban, amikor koncentrált figyelem fordult a gyermekek felé. Az új feladat beindításával a többletenergia felszabadult, és megteremtődtek azok a feltételek, melyek a korszerűsített versenyrendszert sikerre vihetik.

„... *minden emberi tehetség, akár testi, akár lelki, csak szüntelen gyakorlással, trainninggel érheti el legmagasabb fokát, legnagyobb fényességét.*"

(Széchenyi István)

Edzettebb-e két év óta a tanulóifjúság?

SZLATÉNYI BÉLA

Bizonyára nem egyedi tapasztalat, hogy a testnevelő tanárok erőteljes érzelemnyílvánítást tanúsítanak az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom hallatán. Találkozhattunk ezzel továbbképzéseken, felügyeleti, vagy célvizsgálatok esetében, de magánjellegű beszélgetés során is. Hozzátehetjük, hogy az érzelemnyilvánítás nem egyforma töltésű; erőteljesebbnek tűnik a bírálat, az ellenállás, mint az azonosulás, ami fakadhat abból is, hogy a nehézségekre rámutató észrevétel orvoslást igényel, messzebbre hangzik, mint a helyeslés, amelyre csak azt kell mondani: köszönet érte, így tovább!

Ami ebben a jelenségben figyelemre méltó, az az érzelemnyilvánítás hőfoka, a magasztalástól a keserű dühig csapó, vitázó végletek. Enyhe túlzással azt mondhatnánk, hogy amíg a mozgalom szervezésében, irányításában érintett szervek képviselői egy kisebb részénél inkább a rutinjelleg, a közömbösség található meg, a testnevelést tanító pedagógusoknál a végletes indulat.

Úgy véljük a két tényező valahol a valóságban közös gyökérre vezethető vissza, nevezetesen a kívánatos munkamegosztás hiányára.

Kétségtelen az, hogy az indulat, a nem közömbösség valaki részéről fontos jelenség. Jelzés arra vonatkozóan, hogy félti, felelősséggel kezeli a hivatása által határolt területet, érzékenyen minősíti az új tendenciákat, törekvéseket. Magyarán, minden lényeges érdekli, ami a testnevelés tanítása és a diáksport területén történik. Jelzés továbbá arra is, hogy egyéni érdekeltségét, feladatainak alakulását, elismerési lehetőségeit mennyiben érinti az új jelenség, jelen esetben az Edzett ifjúságért mozgalom.

Végül pedig elenyésző mértékben bár, de nem az Edzett ifjúságért mozgalomra illő, más, korábbi, vélt, vagy valós sérelem utórezgései, esetleg személyes tényezők fűtik fel az indulatokat igenlő, vagy elutasító irányba.

Mindezek a tapasztalatok összegezve jelentkeznek a mozgalom kétéves értékelésében. Megfogalmazásuk más, tartalmuk, lényegük ugyanaz. A mozgalom indulása, megtervezése idején folyó viták, alternatív módon eldöntendő kérdések ma már, mint tapasztalat, tényekre alapuló bizonyosság állnak rendelkezésünkre. Megkönnyítve ezáltal a továbbfejlesztés útját. Peldaként csak egyet, a jelvény formában történő „díjazást" említjük.

Tudatában voltunk annak, hogy a jelvények népszerűsége hazánkban nem közelíti meg azt a szintet, mint pl. az NDK-ban, vagy a Szovjetunióban, de számos érv szólt a jelvények bevezetése mellett is. Ma már világos, hogy ez a fajta jelvény — egyfelől — a jelvényforma kizárólagossága nem „megért hatás" a fiatalok körében.

Más területre, a témánk szempontjából fontos területre kanyarodva várható volt, hogy a mozgalom egyik fő lehetőségét, a közös felelősségből fakadó együttműködés lehetőségét nem lesz könnyű kihasználni. Jó esetben meglendül a tanulóifjúság tömeges sporttevékenysége; olyan szervek, személyek, anyagi- és erkölcsi energiák is bekapcsolódnak ennek a fejlesztésébe, amelyeket korábban sem „szép szóval", sem egyéb módon megközelíteni nem sikerült, rossz esetben viszont a testnevelő tanár, tanárok továbbra is egy (két-három) személyben felelősek (nem főfelelősek, hanem kizárólagos felelősek) a tanulóifjúság testi épüléséért.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a mozgalom a legkiegyensúlyozottabb módon ott fejlődött, ahol a szakszerűen ellátott testnevelési órákat, tanórán kívüli sportfoglalkozásokat találjuk; az általános iskolák felső tagozatán és a középfokú tanintézeteknél. Ezzel egyidejűleg azonban azt is megfogalmazzák az értékelések, hogy sok helyütt még mindig magára hagyatottan, kevés igazgatói, kartársi, mozgalmi segítséget kapva végzik a tanárok a munkát.

Tekintet nélkül arra, hogy szakfolyóiratban, vagy egyéb sajtótermékben elemezzük a mozgalom egyik-másik vonását, ezeket a hangulati tényezőket figyelembe kell venni, s csak ezután térhetünk ki a címbe rejtett problémára: *eredményezett-e az a két mozgalmi év olyan fejlődést, amely a testnevelés tanításában, a gyerekek edzettebbé válásában tettenérhető?*

Az értékelhető jelenségeket két csoportra oszthatjuk. Az *elsőbe* a közvetlenül érzékelhető, a testnevelés és iskolai sport továbbfejlődését szolgáló hatások tartoznak, a *másodikba* a közvetett módon érvényesülő, nem kevésbé jelentős hatások tartoznak. Közvetlenül ható, jelentős eredmény volt a *testnevelési teljesítményfüzetek* megjelenése.

A törekvés, a gondolat arra vonatkozóan, hogy a testnevelés tanításában alkalmazásra kerüljön egy ilyen típusú segédeszköz, nem új. A nevelési, oktatási tevékenység egyéb területein már bevett gyakorlatként szerepelt. A nemzetközi összehasonlítást is kiálló testnevelési teljesítményfüzetek azonban, több évvel később jelentek volna meg az Edzett ifjúságért mozgalom nélkül. Másfelől ezek a tanárnak, tanulónak, szülőnek oly fontos segédeszközök nem kísérleti jellegűek, (természetes igény időnkénti korszerűsítésük) hanem akkor is megmaradnak, ha esetleg a mozgalom más irányt vesz.

A mozgalom jelentős hatással volt a *létesítményfeltételek javulására* is.

Fennállásának második évében 154,3 millió forint létesítményfejlesztés valósult meg, amelyből a társadalmi munka értéke 32,3 millió forint. Falusi, kisvárosi vonatkozásban ezeknek a létesítményeknek döntő többsége az oktatási intézményekhez kapcsolódik, a tanulóifjúság edzetebbé válását szolgálja.

A teljesítményfüzetekhez hasonló katalizátorszerepet töltött és tölt be a mozgalom az általános iskolások új tanórán kívüli sportolási rendje, az úttörőbajnokságok és úttörőolimpia kialakulása tekintetében. A versenyek már folynak, a nevezések és a nyomukban kialakított körzetek adatai azt mutatják, hogy közel százezerre tehető azok száma, akik ebben részt vesznek (Budapesten pl. kb. 21 ezer tanuló). Hatalmas — és a korábbi helyzetet ismerők előtt világos —, hogy nem csupán gondolatilag kiszámolt, hanem valóságosan sportoló gyerektömeg ez.

Ami a közvetett hatásokat illeti, ezek közül a legjelentősebb, hogy az Edzett ifjúságért mozgalom szabályzata tartalmában, megközelítési módjában teljesen adekvát, egybeeső a tantárgy-korszerűsítési, ezen belül a tantervi munkálatokkal. Értendő ez alapelveire (választhatóság, öntevékenység, fokozatosság, folyamatosság stb.) is, de a követelménytípusok tartalmára, koncentrikus körökhöz hasonló elhelyezkedésére. Azt is mondhatnánk: kölcsönhatása révén hozzásegít a tanterv célés feladatrendszerének megértéséhez — ha „átkapcsolásos" módon is.

Egy konkrét példánál megragadva a mondanivalót: elmondhatjuk, hogy az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai alapképességek a tanuló önmagához mért fejlesztése és a teljesítmény mérése lényeges eleme a testnevelési óráknak. Ugyanígy kötelező, szilárd magját képezik mindezek a mozgalom követelményeinek is. S ha a megfelelő reprezentációjú felmérés hiányában nem mondható is el, hogy a teljesítménymérés standardjainak átlagértéke nőtt az Edzett ifjúságért mozgalom „közreműködése" következtében, azt aligha állíthatja bárki is, hogy nem erősödött ez a valószínűség.

Végezetül még egy közvetett hatásmechanizmusra hívjuk fel a figyelmet. A mozgalom pozitív irányba befolyásolta azt a sok esetben laikus, vagy passzív közeget, amelyben a testnevelés az ifjúság testedzése folyik. Lehetséges, hogy nem olyan mértékben, amint azt a mozgalom irányítóinak egy része véli, de jelentős mértékben hatott a 6—10 éves korú gyermekek szüleire, az iskolák közötti szűkebben-lazábban értelmezhető szociális közegre. Mindezen hatásoknak az erősítése a mozgalom egyik további feladata, hatékonyabb kihasználása, minden munkáját szerető testnevelő tanár érdeke.

„... *Én ugyanis igen bölcs dolognak tartom, ha a testünket okkal-móddal edzzük, épségét neveljük, megtartjuk, bár azért a testi erőt nem tekintem oly kincsnek, mint a testi ügyességet.*"

(Széchenyi István)

Síoktatás — gyerekcipőben II.

KOVÁCS TAMÁS

Cikkünk első részében a gyerekek síoktatásának kérdései közöl az oktatási korcsoportokkal (2—5 éveseknek a téli környezet és a sí megszokása, az 5—9 éveseknek az egyszerű irányváltoztatások játékos megtanulása, a 9—12 év közöttieknek a már tudatos sítanulás, míg a 12 évesnél idősebbeknek rendszeres edzéssel a teljesítményfokozás az elsődleges célja), a gyerekek pszichomotoros fejlődésének síbeli sajátosságaival, a megfelelő sífelszereléssel és a telet megelőző un. „száraz" felkészüléssel foglalkoztunk. Ebben az anyagban a gyereksíoktatás módszertani alapjait ismertetjük. Reméljük, hogy az összegyűjtött ismeretek már ezen a télen segítséget adnak a kisdiákok első sílépéseit irányító pedagógusoknak.

A gyereksíoktatás módszertani kérdéseit a tanulás folyamatában tárgyaljuk, hangsúlyozva, hogy szándékunk szerint nincs ellentmondás az előző részben tárgyalt korcsoportokra bontás és a mostani anyag „időtlensége" között. Igazolja ezt az előző számban már megfogalmazott gondolat felidézése: „A felnőtté válást megelőzően a sielést bármely korban elkezdve használható az ismertetendő oktatási folyamat, csak az előző korosztály(ok) ismeretanyagát pótlólag, gyorsítottan kell elsajátítani."

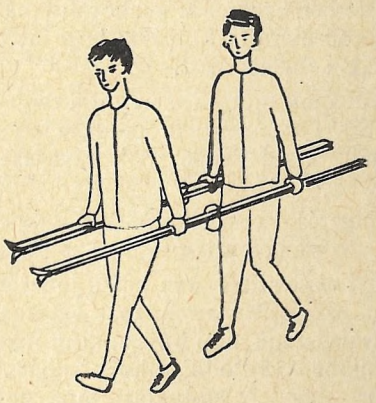
Cikkünkben most a síléc és hó megszokása, a siklás, lesiklás, valamint az irányváltoztatás témájával foglalkozunk.

A síléc és a hó megszokása

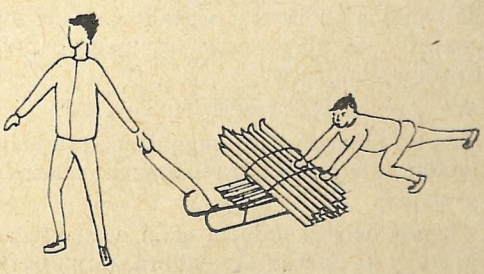
Ehhez az időszakhoz *teljesen sík*, lehetőleg puha, nyomtartó, de nem mély hóval borított *terepet válasszunk*. Jól megfelel akár az iskola udvara, vagy egy közeli park is.

Mielőtt a sielésre sor kerülne, meg kell tanulni *a síléc szállítását*. Felnőtt módra a vállon vinni nehéz és kényelmetlen a gyerekeknek. Számukra az ábrákon látható módon célszerű vinni egyedül (1. ábra), ketten (2. ábra) és csapatostul (3. ábra). Időrendben ezután következik a *síléc felcsatolása*. Emlékeztetőül felhívjuk a figyelmet néhány szempontra:

1. ábra



2. ábra



3. ábra

a havat tisztítsuk le a sícipő talpáról (4. ábra), mindig a lejtés irányára merőlegesen fektessük a hóra a síléceket; először a völgy felőlit csatoljuk fel; ne feledjük bekapcsolni a biztosító zsinórt, ami „pórázon tartja" az eséskor leoldódó lécet.

Ezután már jöhetnek is a *léchez szoktató gyakorlatok*.

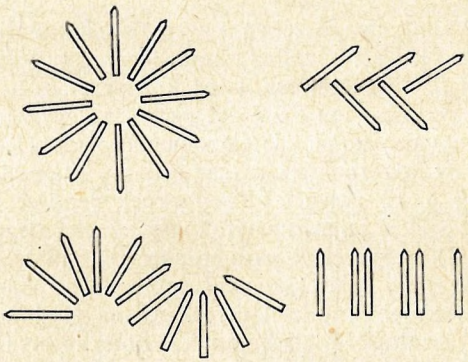
Remek szórakozás, és mintegy mellesleg jó léc-szoktató gyakorlat a nyomtaposás (5. ábra).

A különböző járásmódok jól segítik a biztos lécmozgatást, pl. óriás-, törpe-, mackójárás.

Azok is hasznos gyakorlatok, amelyeknél a sílécet eszközként használjuk: a léc elejére majd végére tett hógolyók magasba ill. távolra rúgása; a léc végére tett hógolyók feldobása páros léccel felugorva.

A különböző fogócskák, versenyfutások szintén játékos formában adnak nagy lécbiztonságot.

4. ábra



5. ábra

Siklás, lesiklás

Kezdetben ezeknél a gyakorlatoknál is lejtés nélküli nyomtartó hóval borított terepen vezessük a foglalkozást.

Tanuljanak meg sírollerozni a tanítványok (6. ábra). Természetesen mindkét lábbal gyakorolják, majd rendezzünk távcsúszó versenyt.

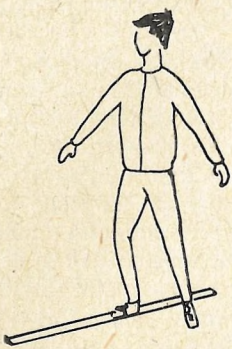
Jőringezés — szánkóba kapaszkodva (7. ábra). A szánkó kiiktatásával is végezhetik.

Ennyi előkészítés után pedig jöhet az igazi síterep. Kezdetben persze csak egészen enyhe lejtőt válasszunk, ami hosszú kifutóban, vagy ellenlejtőben végződik, ahol a siklás „magától" ér véget. A síoktatási tapasztalat azt mutatja, hogy a léchez szoktatás és az egyenes síklás (lejtés irányban irányváltoztatás nélküli síelés) kiadós iskolázása, begyakorlása később kamatozik, jó alapot adva és meggyorsítva a további sítanulást.

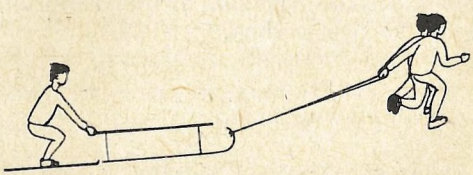
Az *egyenessiklás* igazi síélményt ad.

Az első lecsúszásokat guggolásban (a mély súlypont adta stabilitásra alapozva) végezzék a gyerekek.

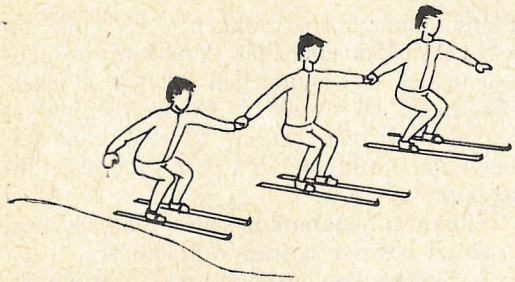
Azonos helyről indulva azon versenyezzenek, hogy ki csúszik távolabbra, természetesen bot segítsége nélkül.



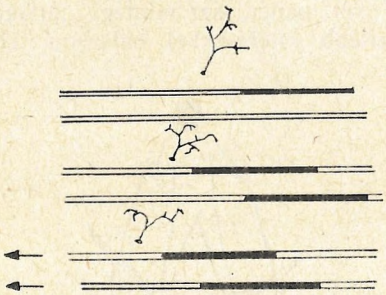
6. ábra



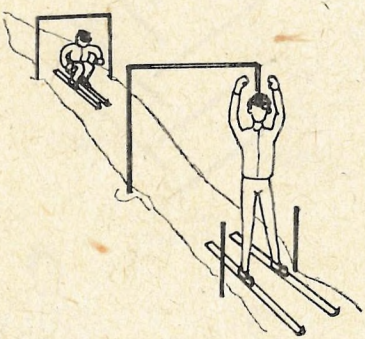
7. ábra



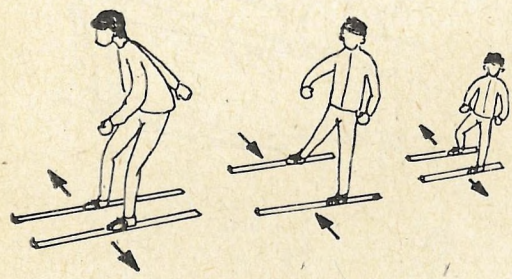
8. ábra



9. ábra



10. ábra



11. ábra

Ketten-hárman egymás kezét fogva csússzanak le, közben tanári vezénylettel „hullámozzanak", guggoljanak le és álljanak fel (8. ábra).

Ki tud lesiklás közben havat felvenni és a tanárt megdobni?

A lesikló nyom mellé tett kesztyűt (fenyőgallyat) ki tudja lesiklás közben felvenni?

Lesiklás közben ki tudja többször megemelni egyik-egyik lécét, majd ki tud hosszabban siklani egy lécen?

Az egymás melletti lesiklónyomokon vándoroljanak oldalirányú átlépéssel. Később tegyünk jeleket a nyom mellé (9. ábra) és ezeknél a „váltóknál" lépjenek másik „vágányra".

Átsíelés a síbotokból készült alagutakon és viaduktokon (10. ábra).

Széles és keskeny nyomtáv váltogatása ugrással (11. ábra).

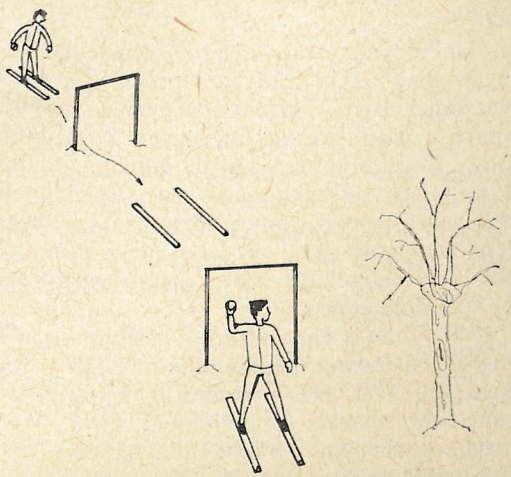
Összefoglaló gyakorlattal „vizsgáztassuk" le a tanítványokat (12. ábra).

Az újabb és újabb lecsúszásokhoz mindig vissza is kell jutni a sílejtő tetejére. Ennek módjai a következők:

Kevésbé meredek emelkedőre a hóba taposott nyom alapján halszálkázásnak nevezett, határozott bottámasszal segített hegymenettel is feljutunk (13. ábra).

Nagyon meredek hegymenethez is jól használható az oldalirányú lépegetés, nyoma alapján a lépcsőzés. Csak arra kell figyelni, hogy a lécek állandóan az esésvonalra (lejtésirányra) merőlegesek legyenek.

Jó szolgálatot tesz és kissé a liftezés előgyakorlatának is tekinthető, ha a felmenetel mellé vastag kötelet (mászó-, húzó- vagy autóvontató kötelekből) feszítünk ki (14. ábra).



12. ábra

A cikk első részében már ismertettük, hogy kisgyermekkorban reflektorikus alapon a gyerekek könnyedén fordulnak új irányba — a tekintetük által vezérelve. Ez történhet az új irányba lépegetve, de elfordulhatnak az ott ismertetett „rotációs" technikával, párhuzamos lécvezetéssel is.

Ez utóbbival nem szükséges külön foglalkozni. Ha a gyerekek ösztönösen úgy síelnek, akkor hagyjuk rájuk, de ne ösztönözzük, ne tanítsuk őket.

Az *ellépegetés*, az új irányba lépegetés azonban már fontosabb. Alapját képezi napjaink legkorszerűbb technikájának, a lépő lendületeknek.

Az oktatáshoz válasszunk nagyon lapos és sima lejtőt, ahol a hó ne legyen jeges és mély. Csak ilyen körülmények között képesek a gyerekek szorongás nélkül a siklás közbeni váltott lábemelgetésre és az egy lécen siklásra:

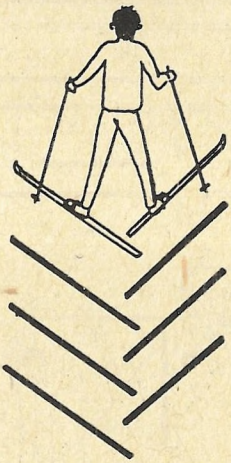
Mindenek előtt érdemes átismételni az egyenessiklás gyakorlatai közül a lábemelgetéseket és egy lábon csúszásokat. Az ismétlés után már adhatjuk is a célfeladatot: apró, gyors ellépegetéssel, a csőr nyitásával-zárásával lépegessenek el a gyerekek az esésvonalból, egészen a megállásig (15. ábra). Ezt gyakoroltassuk mindkét irányba, később célul tűzve, hogy minél kevesebb lépéssel jussanak el a megállásig. Kellő gyakorlottság után kapcsoljunk össze két, majd több irányváltoztatást. Rakjunk jelöléseket a hóra, azok kerülgetésével akár versenyezni is lehet... (16. ábra).

Amikor már tanítványaink könnyedén kanyarognak az új irányba lépegetéssel, szervezzünk páros versenyt. Egymás mögött síelve a hátul levőnek az legyen a feladata, hogy hűen utánozza társát. Néhány önálló kísérlet után adjunk tanácsot az elöl síelőknek a hirtelen, cseles irányváltoztatásokra, meglepő leguggolásokra, egy lécen sielésre és így tovább. Hangulatos szórakoztató gyakorlás ez tulajdonképpen.

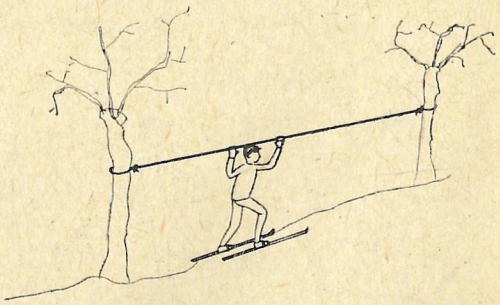
Rövid úton is eljuthatunk a *párhuzamos lendületekhez* a terephullámok felhasználásával. Ha a gyakorló lejtőn nincsenek természetes hullámok, akkor érdemes néhányat építeni. Előnyük abban rejlik, hogy a hullámtetőn átsíelve „automatikusan" tehermentesedik a léc, ezáltal minimálisra csökken a léc és a hó közötti súrlódó ellenállás. A párhuzamos lendületeknek elengedhetetlen feltétele a tehermentesítés, mert csak így lehetséges mindkét léc egyidejű elforgatása. Ezért tudjuk felhasználni a hullámokat a párhuzamos lendületek tanulásához.

Először a hullámokon síelést tanítsuk meg, csak azt kövesse az irányváltoztatás:

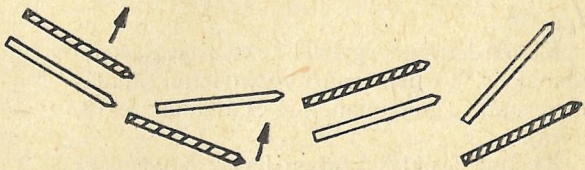
A hullámokon átsíelve arra törekedjünk, hogy a gyerekek súlypontja ne kövesse a hullámok ívét, hanem azt mintegy „átlagolva" a legkisebb kitérésekkel haladjon. Ha ez



13. ábra



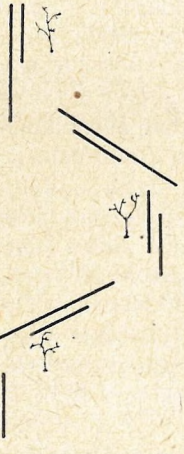
14. ábra



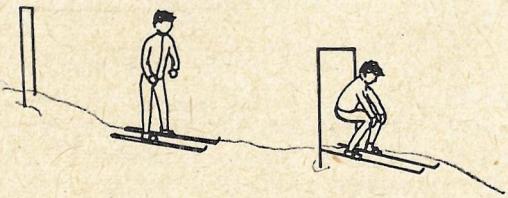
15. ábra

„megértve" nem sikerül, akkor használjuk a síbotból készült kapukat kényszerítőnek (17. ábra).

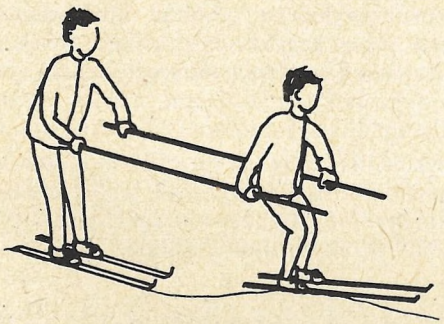
A begyakorlást elősegíthetjük ha egyidejűleg többen végzik a feladatot: kellő hosszúságú rudat használva tandemsíelés (18. ábra), vagy egymás mellett kézfogással síelés (19. ábra).



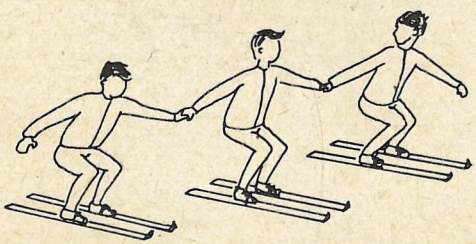
16. ábra



17. ábra



18. ábra



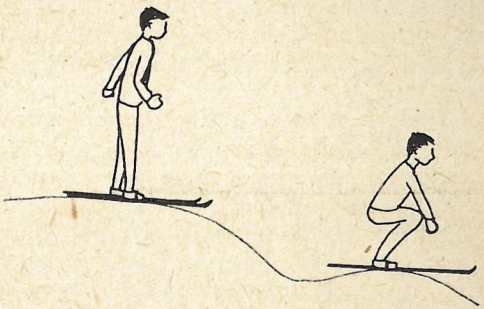
19. ábra

Tudatosítsuk a különbséget a kirugózott (hullám-elnyelő) és a merev lábas elrepítős hullámvétel között (20. ábra).

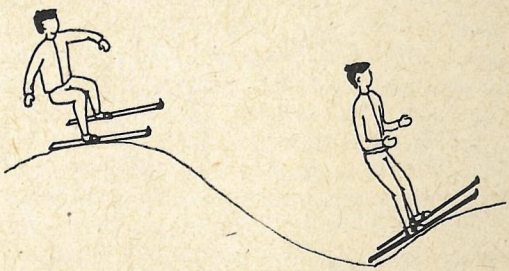
Ezután már következhet is az *irányváltoztatás;* a hullám tetején átcsúszva használják ki a léc tehermentesedését és csavarják valamelyik irányba mindkét lábukat-lécüket:

Először azt adjuk feladatul, hogy a hullámtető után fordítsák a léceket azonnal keresztbe: cél a gyors megállás.

Ha a párhuzamos lécek elforgatásával már mindkét irányba problémamentesen meg tudnak állni, következhet az adagolt irányváltoztatás jobbra-balra, kígyóvonalban (21. ábra).



20. ábra



21. ábra

Innen — a passzív tehermentesítéstől — már csak rövid ugrás az aktív tehermentesítéssel végzett párhuzamos lendületig. Ezt kezdetben eltúlozva, felugrással végezzék, ami aztán természetes módon redukálódik a szükséges mértékűre.

Hóeke, hóeke ívelés

Nem természetellenes, ha többeknek sem sikerül rövid úton eljutni a párhuzamos lendületekhez. Rövid kitérő a hóekézéshez (amit később az ügyesebbeknek is pótolni kell) és máris behozható a hátrány...

A hóekeív oktatásának célja az egyik láb (léc) új irányba forgatásának megtanulása, alkalmazása. Ez közbeeső fokozat a két láb egyidejű forgatásához. Kezdetben kemény, de még képlékeny hóval borított, enyhe, lapos kifutóban végződő lejtőt válasszunk a tanuláshoz.

Különösebb előkészítés nélkül, azonnal a teljes végrehajtást próbálhatjuk. Nyitott lécvezetéses egyenes siklásból egyik lábbal lécforgatás az új irányba: forgáspont a csípőízület, térd befelé, sarok kifelé forgat, eredményeként a forgatott léc vége távolodik a másiktól, új irányba fordul. A testsúly kezdetben mindkét lábon egyformán oszlik meg, csak később, kellő gyakorlottság után fokozható a forgatott léc terhelése. A lécek közelítőleg laphelyzetben (nem az oldalára billentve, élezve) legyenek, mert így könnyű a forgatás (22. ábra).

22. ábra

23. ábra

Ha nem eredményesek az első hóekeívelési próbálkozások, akkor a következő előkészítő és rávezető gyakorlatokat végeztessük:

egyenes siklásból a lécek szétforgatása hóeke helyzetbe, majd csúszás közben egymás mellé engedése, többszöri ismétléssel:

az előző feladatot azzal módosítsuk, hogy egyenes siklásban guggoljanak és a felemelkedést kövesse a szétforgatás;

az egyenes siklás nyomvonala mellé kb. 1—2 méterre tegyünk jeleket, váltogatva mindkét oldalra. Síelés közben ezekhez kell a közelebbi síléc végét odaforgatni, ami ívet eredményez (23. ábra).

Amikor a gyerekek már sikeresen végre tudják hajtani az egyszerű hóeke íveket, akkor fokozatosan nehezíthetjük a végrehajtás körülményeit:

síeljenek a tanár által fektetett nyomon;

a hóra tett jelekkel (fenyőgally) készítsünk pályát;

párosával: a hátul csúszó a társa nyomán síeljen;

óriáskígyó: egymás derekát fogva hóekeívelgessen 6—8 gyerek, a tanár pedig lehet az óriáskígyó „feje".

A gyerekek síoktatásában eddig eljutva a továbbiakban a tanultak alkalmazására, minél jobb begyakorlására kell törekedni. Váltogassuk a terep nehézségét, az ívek méretét, egymás utáni sűrűségét, a siklás sebességét.

Reméljük, hogy a gyerekek síoktatásának közreadott ismeretanyaga a tanári tapasztalattal ötvözve hasznos segítséget nyújt sok-sok kisdiák örömteli sítanulásához.

Hozzászólás a teljesítményfüzethez

A teljesítményfüzet és az úttörő-olimpiai versenyrendszer kapcsolata

KISS ERZSÉBET

Azok közé a testnevelők közé tartozom, akik a teljesítményfüzet megjelenésekor nem az ezzel járó pluszmunka esetleges terhét éreztem, hanem azt kerestem, hogy beépítve az órák szerkezetébe, hogyan tudnám azt hasznosítani és a tanulók önállóságát, aktivitását segítségével fokozni.

Már az első órán a szokásos feladatok mellett megbeszéltük a füzettel szemben támasztott követelményeket. Leszögeztük, hogy a testnevelésórák kötelező felszerelési tárgya, íróeszközzel együtt, mint a trikó, cipő, tisztasági csomag stb. Az öltözőbe minden esetben le kell hozni, hogy az órán használjuk-e, vagy sem, azt a szertárfelelőssel minden esetben az óra elején szoktam közölni. Megbeszéltük használatának módját, szükségességét, és megegyeztünk, hogy rendszeres és pontos vezetése az érdemjegyek egyik részosztályzatát képezik.

Általam meghatározott időközökben ellenőrzésemet aláírásommal igazoltam, néhol megjegyzéseket eszközöltem és az őszi és tavaszi eredmények teljesítése után a szülői aláírást is megköveteltem, hogy előttük is világossá váljon a gyermek teljesítménye, illetve az őszi eredmények a szülőt is ösztönözzék arra, hogy gyermekükkel szabadidejükben milyen kötött és kötetlen mozgásformát végeztessenek, vagy végezzen együtt a család. Az osztályszülői értekezleteken, fogadóórákon is tájékoztattam a szülőket az ezzel kapcsolatban támasztott követelményekről.

A teljesítményfelmérések alkalmával azt a módszert követtem, hogy egyszerre kb. öt fő végezte az erre alkalmas gyakorlatot (pl. fekvőtámasz, négyütemű fekvőtámasz, labdapasszolás...). Öt tanuló számolta, én az időt mértem és az általam kiválasztott, de előttük nem ismert tanuló gyakorlatát számoltam kontrollképpen. Erre a módszerre rövid idő múlva egyáltalán nem lett szükség, jobban számon tartották egymás eredményeit, mint én. Szerepcserékkel igen rövid idő alatt végezhettünk a felméréssel, amelynek eredményét azonnal rögzítették a munkafüzetbe és rögtön megtörtént a százalékos számítás is. Az ügyesebbek segítették a gyengéket. Ezután erősorrendben felállítottam őket, külön a fiúkat és külön a lányokat, megjegyzésként ösztönözve őket a szabadidőben történő gyakorlásra. A gyors és rendes munka a játékidő növelésére buzdította az osztályt.

Az új versenyrendszer bevezetése még jobban megnövelte a testnevelők feladatát és ennek érdekében feltétlen még fokozottabban kell igényelni a tanulói önállóságot. Ennek szolgálatába lehetne állítani a teljesítményfüzeteket, néhány módosítással. Kapjanak 1-2 oldalt a különböző versenyágak. Előre elkészített táblázaton vezessék a tanulók a különböző szintű versenyeken elért eredményeiket. Kötelező jelleggel a tanórai felméréseket, szorgalmi feladatként a házi, körzeti és magasabb szintű versenyek eredményeit, iskolai vonatkozásait. Például:

ATLÉTIKA 3—4. osztály

Versenyszámok	Eredmény	Pontszám	Háziverseny			Körzeti verseny			Megjegyzés
			eredmény	pontszám	helyezés	eredmény	pontszám	helyezés	
30 m síkfutás									
Kislabdahajítás									
Távolugrás									
Mezei futás									

Össz. pontszám:

5—6. osztály versenyszámai:	*7—8. osztály versenyszámai:*
60 m síkfutás	60 m síkfutás
kislabdahajítás	kislabdahajítás
400 m síkfutás	600 m síkfutás
távolugrás	távolugrás
—	súlylökés
mezei futás	mezei futás

Az önálló munka érdekében hasznosnak tartanám a korosztálynak megfelelő pontértéktáblázat közlését.

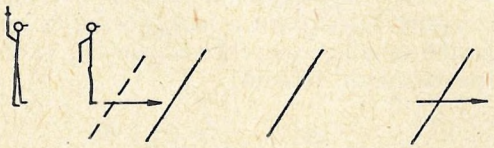
Tekintettel arra, hogy az atlétika sportágat kiemelt anyagként kell kezelni és legalább a háziverseny kötelező valamennyi tanuló számára, ajánlatos lenne a munkafüzetben néhány jó tanáccsal utalni az egyes mozgásformák képekben, képsorokban történő bemutatására, valamint az alapsportágaknál néhány hasznos szabályismeretre. Például:

FELADATOK

Rajzolj pálcikaemberkéket a megfelelő rajthelyzetben!

guggolórajt állórajt térdelőrajt

A rajtformák vezényszavai:



Rajthoz! Vigyázz! Jelre: Start!

Jelöld be a pályán a start és a cél helyét!

400 m-nél *600 m-nél*

Mondd el társadnak, hogyan méred ki távolugarásnál a rohamodat!

Hány lábfejet mérsz ki az indulásodhoz?....

Melyik lábad van elől az indulásnál?.....

Tanács a testnevelőknek:

Saját munkánkat könnyíthetjük meg, a tanulókat pedig érdekeltebbé tehetjük a gyakorlás folyamatában, ha eredményeiket folyamatosan figyelemmel kísérhetik az egyes versenyszámoknál. Pl.: a kislabdahajítást végeztessük állandó helyről és ha lehetőség van rá az oldalvonal körül, akár falra, fára olajfestékkel jelöljük be a különböző távolságokat. Biztos támpontként szolgálhat egy pálya állandó mérete, alapvonal távolsága a kidobás helyétől, hatos, 7m-es vonal, 11-es pont, félpálya stb. Így a labda leesésének helyén a tanulók körülbelül ki tudják számolni dobásuk eredményét, így is motiválhatjuk őket gyakorlás közben is az eredményeik javítására.

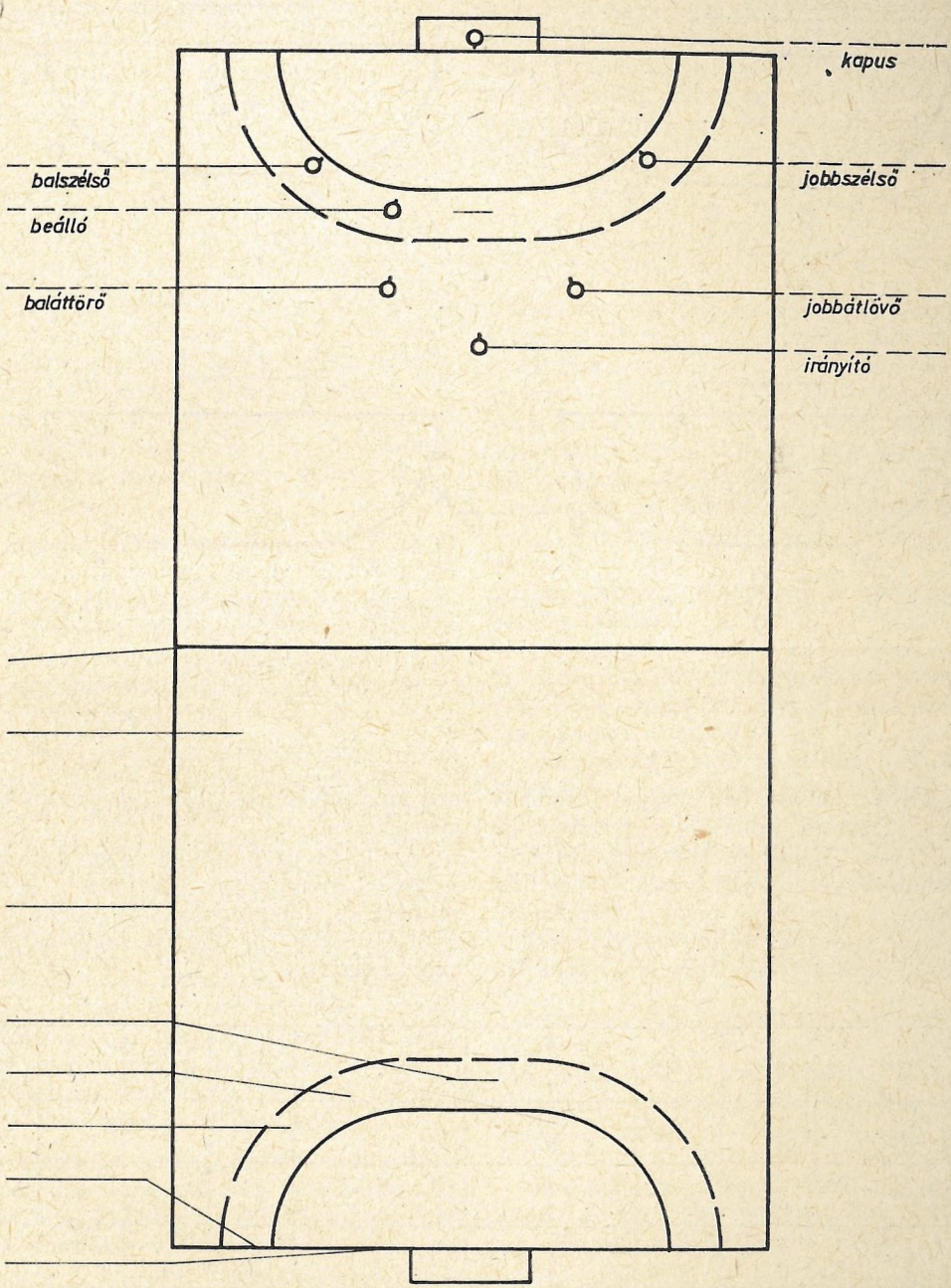
A távolugrógödör szélén beépített vagy beépíthető keretre szintén felfesthetjük félméterenként a rovátkákat és ez is segítségünkre lehet. Az egyszeri befektetett munka később időben is, energiában is sokszorosan megtérül.

Az általános iskolai tantervben szereplő labdajátékok élményszerű megismertetését a következő séma szerint képzelem el. Az egyes sportágak pályarajzaival lehetne kezdeni az ismertetőt. A pályavonalak megnevezését a tanulók töltik ki. A kezdőjátéknál, az alapfelállásnál használatos posztok nevét készen kaphatnák az ábra alatt. Feladatukat abban szabhatnánk meg, hogy az általuk kiválasztott osztály-, vagy iskolaválogatott társaik nevével töltsék ki.

Példaként kiválasztok egy sportágat és ennek mintájára készíthető el a többi labdajáték is.

KÉZILABDA

Igen nagy nészerűségnek örvend, fiúk, lányok részéről egyaránt, tömeg-, és versenysport céljára kiválóan alkalmas sportág. Űzhető bitumenes, salakos, füves pályán egyaránt. Nagyon sok iskolaudvaron megtalálható szabályos vagy kicsinyített méretben, a kispályás labdarúgáshoz is igénybevehető pálya.

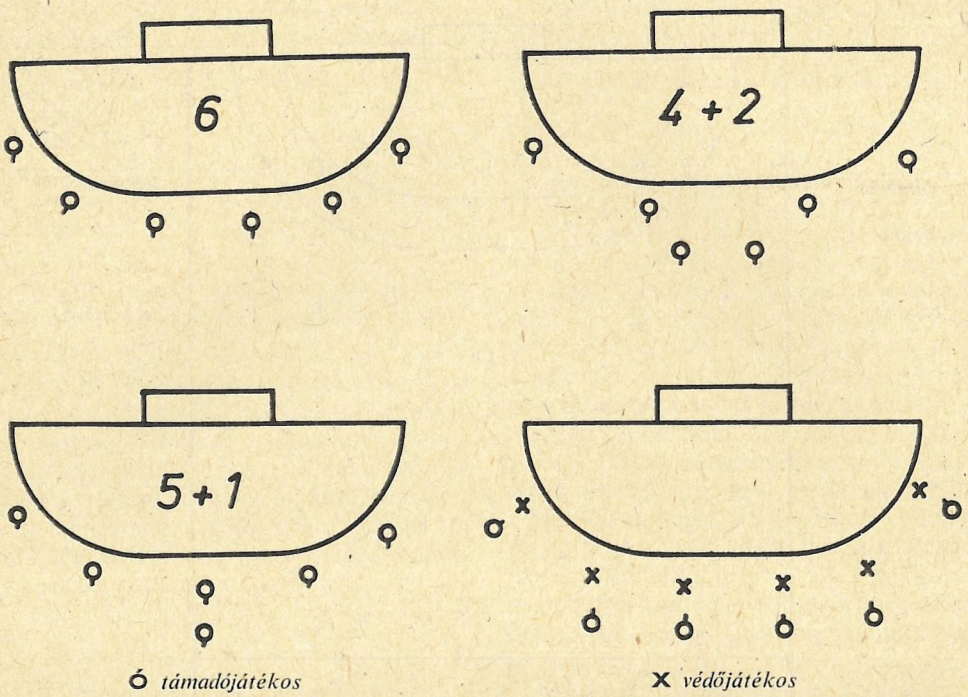


Feladatok:

a) A megjelölt posztok mellé írd oda az általad legjobbnak tartott osztály-, vagy iskolaválogatottak nevét. Egyeztesd pajtásaid véleményével!

b) Nevezd meg a megjelölt pályavonalakat!

c) Hogyan nevezik az alábbi védekezési formákat? A számok segítségedre lehetnek! (Az ábrák a 14. lapon vannak.)



ó *támadójátékos*

x *védőjátékos*

Osztályok közötti bajnokságok eredményeinek vezetésére könnyen megtaníthatjuk a gyerekeket. Tömegsport-foglalkozásokon lebonyolításra kerülő mérkőzések vezetésének mintájára vezethetők az őrsök közötti eredmények is. A sportfelelős vagy szakköri titkár azután az úttörő-, vagy sportfaliújságon teheti közszemlére az egyes évfolyamok eredményeit.

A tanulók ilyen irányú képzésével nagy segítséget nyújthatunk a testnevelő tanárok számára és utánpótlását képezhetjük a felsőbb korosztálynál annyira hiányolt sportaktíváknak.

Osztály	7/A	7/B	7/C	8/A	8/B	8/C	Össz. pont	Gól-arány	Hely	Lőtt gól-jaim
7/A										
7/B										
7/C										
8/A										
8/B										
8/C										
Összesen:										

A teljesítményfüzet egyéves tapasztalatai

SZABÓ ISTVÁN

Általános megállapítások

Az elmúlt egy esztendő kevés, hogy a teljesítményfüzetről minden részletre kiterjedő, teljes értékű bírálatot lehessen összegyűjteni. Most ismerték meg a tanulók, de nekünk tanároknak is menet közben kellett megismernünk.

A teljesítményfüzet jól kapcsolódik az új tanterv célkitűzéseihez. Segíti és színesebbé teszi, kiegészíti a „szabadidősport" kiszélesítését, a tantervi sportágakon kívüli sportokban való tájékozódást. Feltétlenül segíti — az eddig sem mellőzött alapvető elméleti ismeretekben való tájékozódást.

„A teljesítményfüzetek bevezetésével — írja dr. Nagy Tamás — nem testnevelés-elméleti ismeretek elsajátítása, nem a gyakorlati tevékenység háttérbe szorítása a cél, hanem a tevékenység során szerzett tapasztalatszerzést, a sokoldalúbb mozgástanulás érvényre jutását akarjuk elérni." Ennek szüksége egyetlen testnevelő tanár számára sem volt vitatható. A tanárok teljes egyetértésével találkozott. Megyénk iskoláiban már korábban is találkoztam hasonló kezdeményezésekkel, amelyek számonkérték a tanulóktól a tantervi ismereteket, a tantervi mozgásanyag gazdaságos, célszerű végrehajtásának módját.

A testnevelő tanárok egyetértenek a teljesítményfüzet bevezetésével, célkitűzéseit elfogadták és a kezdeti ismerkedés után segítették a tanulókat a füzet használatában. Az eredmények inkább ott jelentkeztek, ahol az év elején több időt fordítottak erre és nem pusztán a tanulókra bízták annak használatát. A tanulók rendszeres segítésére szükség volt.

A tanulók érdeklődése vegyes volt. Sokan érdeklődéssel forgatták, voltak akik feleslegesnek tartották, mások egyéb iskolai elfoglaltságukra hivatkoztak. Gondot jelentett — mert ilyen is volt egy-egy iskolában — hogy nem, vagy csak jóval később, néha kisebb példányszámban érkeztek meg a füzetek.

Az igazgatók és a tantestületek többsége természetesnek tartotta, hogy a követelmények és igények emelkedésével testnevelés-teljesítményfüzetet is kapnak a tanulók.

Hogyan használtuk a füzetet?

A tanév eleji tájékoztatás után a tanulók a füzetet elhozták a testnevelési órákra, ezt év közben a szaktanárok 2-3 alkalommal ellenőrizték. Sokan a teljesítménymérések idején a füzeteket összeszedték, és az iskolában tartották, kitöltésükkel így nem volt gond. Több kolléga a füzet összegyűjtését, a kitöltés ellenőrzését az osztály sportfelelősére bízta.

A füzeteket időnként összegyűjteni azért is indokolt, mert több tanuló „elkeveri", nem találja, elveszíti, különösen a szakmunkásképző iskolákban.

A füzet rendszeres használatához adott jó ösztönzést, hogy a füzet rendszeres vezetéséért kétes osztályzat esetén a jobbik osztályzatot kapták a tanulók.

A szakmunkáskéző intézetben volt olyan vélemény is, hogy harmadik osztályban a heti egy alkalom, 1 óra kevés, az egyéb feladatok mellett a füzetekre a tanórán alig jut idő, ezért a tanulók a füzetet önállóan használták és töltötték ki.

Hasznosnak bizonyult, hogy a füzet feladatait a tanulók „házi feladatként" teljesíthették.

Nem szakszerű helyettesítési órákon mód és alkalom volt arra, hogy a füzet feladataival foglalkozzanak, de nehézséget jelentett, hogy a tanulók ilyenkor nem, vagy alig tartják maguknál a füzetet.

Összefoglalva: a füzet használata nagyon eltérő, de ha kitöltését egész évre elosztjuk, egy negyedévre 5-6 oldal jut.

Mi tetszett legjobban a füzetekben?

A teljesítménypróbák leírása és kitöltésének módja.

A fejlődést ábrázoló grafikonok.

A sportágak ismertetése.

A teljesítményt befolyásoló, növelő tényezők kiemelése.

Ismerkedj a tornával.

Önfejlődésre késztető adatok rögzítésének lehetősége.

Egészségügyi ismeretek és gyakorlatok leírása.

A „Melyik a helyes válasz" és a Totó feladatok.

Módosítások, javaslatok:

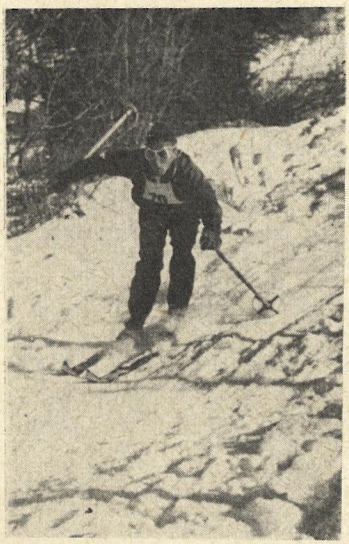
Jó lenne, ha a tantervi követelmények osztályonként szerepelnének.

A tantervi anyaghoz kapcsolódó alapvető ismeretek és szabályok ismertetése részletesebb lehetne.

Jobb lenne, ha csupán egy füzet lenne a középiskola négy évére.

A magyar sportolók eredményeinek részletesebb ismertetése még színesebbé tenné a füzeteket.

A „kísérleti" év nem teljes értékű, a szerzett tapasztalatokat azonban a jövő tanévben már jól fel tudjuk használni és így várhatóan sikeresebb lesz a füzet használata.



SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Nemzetközi konferencia a tesnevelő tanár személyiségéről

Olomouc, 1978. szeptember 17—25.

A szocialista nemzetek kutatási együttműködése keretében 1978 szeptemberében tudományos ülésszakot rendeztek. A konferencia fő témája: *A testnevelő tanár személyiségének alakítása a társadalmi gyakorlat követelményeinek figyelembevételével.* 85 előadás három szekcióülésen hangzott el:

a) szociálpedagógiai;
b) pedagógiai-pszichológiai;
c) sportmotorikus témakörben.

A pedagógiai-szociológiai megközelítésben a testnevelő tanárt a társadalmi makrostrukturában vizsgálták. Figyelembe vették azokat a társadalmi, környezeti helyzeti különbségeket, amelyekben, mint sajátos miliőben a testnevelő pedagógiai tevékenységét kifejti. Ezen belül nagy jelentőséget tulajdonítottak azoknak a konkrét életszituációknak, amelyekben a pedagógiai közeg hatását mérték. *A különböző szituációk a testnevelőtől nagyfokú alkalmazkodási képességet igényelnek*, s ha a társadalom a különböző pozíciókban ugyanazt a személyt különbözőképpen értékeli, könnyen vezethet ez az egyén belső konfliktusához, ellentmondások kiéleződéséhez.

Külön érdekes vizsgálati kérdés volt *a testnevelő tanár társadalmi hatékonyságának vizsgálata*, iskolaigazgatók, szülők, tanulók véleményei alapján. Vizsgálták az ún. magas hatékonyságú sikeres tanári csoportokat is, és összevetve a két eredményt azt tapasztalták, hogy a testnevelő tanár a sikeres tanárok listáján a közvélemény alapján csak a 7. helyen áll.

Egy másik vizsgálat *a testnevelő tanár iskolán belüli és az iskolán kívüli sporthoz való kapcsolatát* elemezte. Azt a kérdést boncolva, hogy hogyan éli át, mint pedagógiai folyamatot mind a kettőt, és az iskolán kívüli sportmunkát milyen motívumok alapján vállalja? Első helyen a sportág szeretete, második helyen a tanulókkal való foglalkozás igénye és csak ezek után szerepeltek az anyagi tényezők motívumként.

A pedagógiai-szociológiai *mikrostrukturális vizsgálatokban* a testnevelő tanárjelöltekkel foglalkoztak. A szociális mikrostruktúrát ebben az esetben a képző intézmény jelentette. Hangsúlyozottan és több előadásban visszatérő módon szó esett *a tanárjelöltek különböző jellegű alkalmazkodási képességéről.* Más ugyanis a helyzete a felvételizőnek, más a képzésben résztvevőnek a gyakorló tanítások során és a kezdő tanári pozícióban.

Lényeges kérdésekként szerepeltek, *a testnevelő tanárjelölt szociális státuszproblémái a képző intézményen belül.* A hallgatói csoportok, ezeken belül a különböző kapcsolatok; az objektív és szubjektív lehetőségek és követelések közötti konfliktusok hatása a tanárjelöltekre. Nevelési eredményvizsgálatok mutatták be mennyire érzik a jelöltek adekvátnak saját életcéljaikat és hivatásbeli perspektíváikat a képző intézmény kötelező érvényű formáival és tartalmával.

A pedagógiai-pszichológiai szekcióban jellemző volt az a törekvés, hogy megkíséreljék meghatározni *a testnevelő tanári személyiségprofilt.* Kérdésként merült fel, hogy vajon a testnevelő tanári specifikumokat a személyiségjellemzőkben vagy inkább a motivációs bázis különbözőségeiben kellene-e keresni. Ezért több előadás is foglalkozott a beállítódás és a vezetői képességek viszonyával, a testnevelő tanári pálya iránti vonzalom kialakulását befolyásoló tényezőkkel. Ezek között kiemelt helyen szerepeltek a középiskolai tanulók életeszményeit pozitívan befolyásoló testnevelő tanári és edzői példaképek.

Visszatérő probléma volt *a testnevelő tanárjelöltek kiválasztása, a felvételi rendszerek reformjának szükségessége.* Ezzel kapcsolatban vetődött fel, hogy milyenek a testnevelő tanári pályára való alkalmasságnak specifikus tényezői. Bár a motorikus és érzékszervi követelményeket szokták kiemelten kezelni e tekintetben — ezeknek úgy tűnik sokkal nagyobb szerepe van a mozgások elsajátításában, mint a későbbi tanári tevékenységben.

A testnevelő tanári személyiségvizsgálatok egyik alapvető problémájaként fogalmazódott meg, hogy nem helyes ha csak előre gyártott tipológiákban tudunk gondolkodni. Az egyéniségnek ilyenfajta besorolása könnyen vezethet éppen a sajátos karakterisztikájuk elhomályosításához. Lényeges tehát, hogy ne csak a személyiség struktúrája érdekelje a kutatókat, hanem az, hogy az egyéni személyiségvonások kialakítása a képzés folyamatában hogyan történhet.

Dr. Biró Péterné

A. P. Szokolszkij: A megnyitás és a középjáték alapelvei

(Sport, Bp. 1979. 134.)

A könyv céljáról a szerző a következőket írja:

„— E könyv fő célja megvilágítani a megnyitás és a középjáték vezérelveit. Ha korábban beszélhettünk is megnyitásról, középjátékról és végjátékról, amelyek a játszma három fázisát képezik, ma már nagyon nehéz ezeket egymástól elválasztani. Ma ugyanis oly gyorsan halad a megnyitási rendszerek kidolgozása, hogy a megnyitás összefolyik nemcsak a középjátékkal, hanem a végjátékkal is. A megnyitás ma már nem csupán az erők célszerű fejlesztésével foglalkozik, hanem számol a lehetséges bonyodalmakkal is, nemcsak a tervre mutat rá, hanem az útra is, amelyen az megvalósítható.

A célból, hogy az olvasó könnyebben megértse a mai megnyitási felépítések finomságait, könyvünkben áttekintjük a megnyitás és a középjáték alapelveit.

Mi a fontos ebben az állásban? Mi legyen a terv? Ezek a kérdések merülnek fel a sakkozóban.

Ha a sakkozó a tipikus módszerekkel tisztában van sokkal könnyebben értékeli az állást, könnyebben tud a fennálló lehetőségek közül választani. Néha le kell térni a kézenfekvő útról, de ha a szabályokat ismerjük, könnyebben megtaláljuk a kivételeket."

Rendkívül tömören, világosan fogalmazza meg a könyv írója, aki többszörös szovjet bajnok, a megnyitás és a középjáték elveit:

„A sakkjátszmában három szakaszt különböztetünk meg: a megnyitást, a középjátékot és a végjátékot. Ez a felosztás természetesen feltételes.

Ahhoz, hogy megérthessük a harc folyamatát a játszmában, meg kell ismerkednünk a megnyitás alapelveivel, amelyek különben gyakran érvényesek a közép- és a végjátékban is.

Az általános feladat, amelyet a sakkozónak a játszma egyik szakaszában sem szabad szem elől tévesztenie: a tisztek és a gyalogok harmonikus fejlesztése.

A megnyitásban a következő alapvető elvekre kell ügyelni:

I. A haderő fejlesztése. A tiszteket a leggyorsabban és idővesztés nélkül kell mozgósítani s arra törekedni, hogy az ellenfél hasonló eljárását megakadályozzuk.

II. Harc a centrumért. Legyen célkitűzésünk az, hogy a sakktábla közepét tisztjeinkkel és gyalogjainkkal birtokoljuk, rá nyomást gyakoroljunk, továbbá, hogy a centrumból elűzzük az ellenfél tisztjeit és gyalogjait.

III. Jobb gyalogszerkezet létesítése. A gyalogokat úgy kell elhelyezni, hogy azok eléggé előnyomuljanak, teret nyerjenek a tisztek elhelyezéséhez, mozgékonyak maradjanak, ne torlaszolják el a tisztek útját — különösen nem a centrumban és a vezérszárnyon — és ne legyenek gyengék."

Az általános elvek után részletesen kifejti, szemléletes példákkal bemutatja, hogyan valósulnak meg ezek az elvek a gyakorlatban.

A művet rövid példajátszmák és a teljes játszmák mutatója egészíti ki.

J. J.

Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1977/1978

Főszerkesztő: Arday László
(Testnevelési Főiskola, Bp., 1978. II. 274 p.)

Változatos és színvonalas tanulmányokat jelentetett meg a Testnevelési Főiskola újabb tanulmánygyűjteményében.

Nádori László „Ajánlások a szomatikus nevelés tartalmaira" című tanulmányában a testkultúra jelentőségével, és a szomatikus nevelés és az iskolapolitika összefüggéseivel foglalkozik. Megfogalmazza a szomatikus nevelési tartalmakat meghatározó alapelveket, tendenciákat. Ír a testi fejlődés és mozgásfejlődés, a testnevelés és személyiségfejlődés kapcsolatáról. A javasolt szomatikus nevelési tartalmakat a következő pontokba foglalja:

„1. Ismeretek az ember biopszichikai természetéről, amelyek elősegítik az egyén tevékenységfajtáinak (munka, tanulás, szabadidő) és életmódjának harmonikus alakítását, amelyek alkalmassá teszik az egyént a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére, valamint egészségmegőrző tulajdonságok kialakítására. A szomatikus műveltség elemei közé tartoznak továbbá az olyan eljárások, módszerek ismerete, amelyekkel alapvető higiénés szokások, szükségletek teremthetők az egészség megőrzése és fenntartása érdekében. A sport- és játéktevékenység sikeres űzéséhez fontos feltételt jelent a szükséges képzési, fejlesztési eljárások, módszerek ismerete. Ezek birtokában — megfelelő alapképzettség mellett — képes az egyén játékok, sportok önálló elsajátítására, önedzésre és önellenőrzésre.

2. A játékban és sportokban való tájékozódás készsége, jártasság a játék- és sporttevékenység jellegzetes területein, továbbá az önálló testedzésre, sportolásra való képesség a szomatikus nevelés alapvető műveltségtényezője. A változó feltételek mellett testedzés, játék és sportolás az egyén életmódjának, tevékenységének, igényének megfelelően magvalósulhat az egyesületi, versenyszerű sportolás keretében, a munkahelyi, szervezett vagy alkalmi testedzés és sport keretében, a családban, baráti körben, az egyén kondícionáló testedzésének (pl. futás, úszás, evezés, gimnasztika, turisztika stb.) keretében.

3. Fontos nevelési tartalom a köznapi, kulturált viselkedés elsajátítása és a szükséges viselkedésformák készségszintű alkalmazása a mindennapi életben (pl. közlekedésben) és a honvédelmi feladatok megoldásában.

4. A testi működések, a szervezet optimális fejlődésének elősegítése érdekében kedvező környezeti ingereket (napfény, levegő, víz) mindenekelőtt, a mozgás ingereket kell alkalmazni. Az alkalmazás ténye és módja képvisel szomatikus műveltségi elemet."

Bakonyi Ferenc—Nádori László „Adatok a 4—12 évesek mozgáskoordinációjának életkori szintjeihez" címmel közlik kutatási eredményeiket, melyekkel elsősorban az ezredforduló várható nagy oktatásügyi reform testnevelési részéhez kívánnak adatokat szolgáltatni. Kutatásuk középpontjában a mozgáskoordináció áll. A kutatás két részből tevődött össze: egy keresztmetszet- és egy longitudinális vizsgálatból. Elemzően foglalják össze a vizsgálat eredményeit, és 18 táblázatban mutatják be az adatokat. Végül az ajánlásban összegzik gondolataikat: „Vizsgálatunkkal és annak eredményeivel szeretnénk felhívni a tantervkészítők figyelmét, hogy a gyermek fejlődésében nagy szerepet játszó koordinációs feladatokat fokozottabb mértékben vegyék figyelembe. A vizsgálat első ízben közöl 4—9 év közötti magyar gyermekek koordinációs teljesítményére vonatkozóan adatokat. Ezek figyelmet érdemlően mutatnak rá arra a körülményre, hogy ezen életkorokban a gyerekek koordinációs teljesítményei növekvő tendenciájúak és jól fejleszthetők. Ez a kutatás a 4—12 éves gyerekek koordinációs szintjére vonatkozóan nyújt tájékoztatást, azonban az óvodai és iskolai testnevelés szempontjából annak ismerete is fontos, hogy a testnevelési anyag egyes részei koordinációs szempontból milyen nehézségi fokúak. Ezért szükséges lenne a testnevelési anyag koordinációs szempontból történő objektív vizsgálat alapján történő felmérése."

Megvizsgálta *Petz Veronika* és *Fábián Gyula a mozgásfrekvencia és a fizikai teljesítmény, az életkor, valamint a testmagasság kapcsolatát 11—14 éves fiúknál.* Kutatásuk nagy érdeklődésre tarthat számot, mivel a nemzetközi szakirodalomban nagyon kevés mozgásfrekvenciára vonatkozó tanulmány van, az életkori dinamikával pedig senki sem foglalkozott eddig. A mérések során a következő tulajdonságokat vizsgálták: a mozgásfrekvencia maximális értéke, a maximális mozgásfrekvenciára való felgyorsulás, a láb gyorsereje mozgásgyorsaság (0—20 és 20—50 m-es szakaszon), testmagasság, életkor.

Élettani vizsgálatokról még három tanulmány jelent meg a kötetben: *Rigler Endre—Eiben Ottó—Kotsis Attiláné :* „Testalkati és fizikai képességvizsgálatok a magyar női röplabda-válogatott olimpiai felkészítésében", *Pilven Márton:* „A látótér különböző pontjaiban váratlanul megjelenő különböző színű fényingerekre adott egyszerű és diszjunktív reakcióidők vizsgálata", *Nagykáldi Csaba—Kalmár László:* „Tájfutók terhelésének hatása néhány pszichofiziológiai funkcióra".

Mérési módokról, a sportmozgás elemzésének módszereiről szóló írások: *Csizmadia Ferenc—Fábián Gyula:* „A futómozgás matematikai modellezése, kinematikai és dinamikai elemzése", *Bretz Károly—Nemessuri Mihály—Syed Mahbudur Rahman—Dévai Endre:* „Elektromiogramok, dinamogramok korrelációja és időkülönbsége", *Derzsy Béla:* „A lőugrás erőhatásainak elemzése", *Árky Nándor—Nemessuri Mihály:* „A sportolók izmainak objektív vizsgálata", *Bretz Károly—Csáki Péter—Porkoláb Lajos:* „Profiltárcsás elektromechanikus izomvizsgáló konstrukciója".

Rigler Endre és Tóth Dezső leírják megfigyeléseiket és a hozzá kapcsolódó elemzésüket az 1977. évi Súlyemelő Világ- és Európa-bajnokságról.

Szociometriai elemzést végzett *Büchler Róbert*, aki labdarugó-csapatok társas szerkezetének alakulását vizsgálta.

Beszámolót olvashatunk *Makkár Márta* tollából: „Magyar sportpszichológusok a IV. Nemzetközi Sportpszichológiai Világkongresszuson" és *Zsidegh Miklóstól:* „Az 1977. évi evezős VB tapasztalatai" című cikkben.

Fehér Valéria

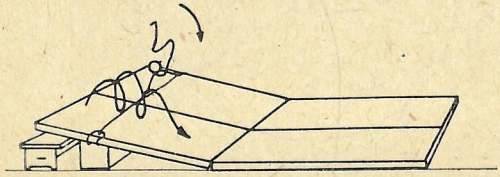
Ferde talaj

Kerezsi Endre 1930-as években megjelent Tornagyakorlatok c. könyvében már a bukfencek tanításánál, mint hasznos lehetőséget említi. Előnye azonban elsősorban nem abból adódik, hogy az átfordulásoknál segít, mert a lejtő irányába érvényesül a gravitációs erő, hanem azért is, mert a súlypont mint forgástengely nemcsak vízszintesen előre, hanem lefele is halad. A gurulások kezdő és befejező szakaszainak térbeli helyzete ezzel megváltozik és módosul az út és időviszony is. Így a vizszintes gurulásoktól eltérően megváltozik a végrehajtás ritmusa és a sorozat gyakorlásnál ez fel is gyorsulhat. Talán ezért is élvezik a gyerekek önfeledten a dombról való gurulásokat, bukfencezéseket.

1. ábra

A ferde talaj alkalmazása azonban több puszta „fűszernél". A rajta végzett gyakorlás ugyanis nemcsak sokoldalúan fejleszti a térbeli tájékozódó képességet, hanem ügyesít is. Építése ezért mindenképpen megéri a fáradtságot.

A legegyszerűbb formái már zsámolyokkal kialakíthatók (1. ábra). Lényeges, hogy a megfelelő lejtésű alépítményt akár régi, vagy új laticel szőnyeggel, vagy szőnyegekkel úgy borítsuk le, hogy a szőnyeget valamilyen módon rögzítsük (természetesen foghatják oldalról a tanulók is). Alsótagozatosak részére hasznosnak bizonyult a különböző zsámolyállásra helyezett padhoz ugráló, vagy gumikötelekkel rögzített szőnyeg alkalmazása (2. ábra). (A megfelelő „alépítményről" ez esetben is gondoskodnunk kell.)



2. ábra

A legideálisabbnak a szekrényre helyezett hosszú, vagy rövid padok leborítása bizonyult. A pálya stabilitása és hossza ugyanis a legsokoldalúbb gyakorlás feltételeit biztosítja. Építésénél ügyeljünk, hogy legalább 4 pad szélességű legyen, és ha lehet, a bordásfallal párhuzamosan közvetlen mellé helyezzük. Így az egyik oldalról a bordásfal „biztosít", a másik oldalon pedig legcélszerűbb, ha a tanár segít. Gyakorlás közben mindig ellenőrizzük a szereket és gondoskodjunk megfelelő ún. „kiguruló" szőnyegről.

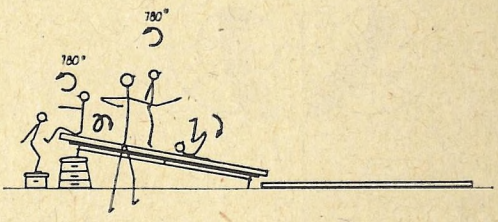
Néhány egyszerűbb gyakorlat:

guggolásból bukfenc előre;

ülésből, vagy guggolásból bukfenc hátra;

nekifutásból felbukfencezés (zsámolyról, dobbantóról is elugorhatnak);

sorozat gurulások, függőleges felugrásokkal, 180°-os fordulatokkal (3. ábra);



3. ábra

nekifutásból felugrás 180°-os fordulattal ülésbe, folyamatosan bukfenc hátra (sorozatok);

gurulások hasonfekvésből kiindulva oldalra (henger);

nekifutásból egylábas elugrással vízszintes zsugorhelyzetbe, majd folyamatosan gurulás oldalt;

rohammal cselgáncsgurulás.

A feladatok a pálya meredekségével módosíthatók, nehezíthetők.

Szentgyörgyi Zoltán

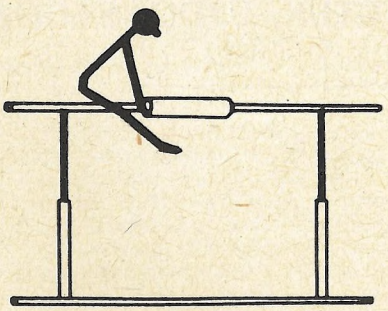
„Párnázott" szerek és egy kampó

Igen hasznos volt számomra a főváros IX. kerület Telepy utcai Általános Iskolában tett látogatásom. Már a tornaterembe való belépéskor felfigyeltem a szerek igen gazdaságos, praktikus elhelyezésére és a terem atmoszférája is olyan hatást keltett, mintha ebben az iskolában a gyerekek érdekében állandóan keresnék az újat.

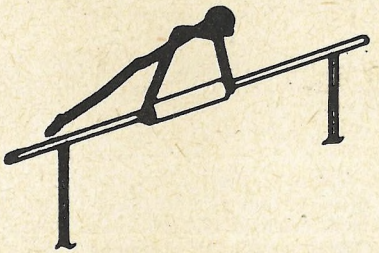
Nagy Tamás testnevelő tanár kollégám házi újításainak szertárában így pillantottam meg a laticel párnával ellátott korlátot, nyújtót és egy olyan gumikötélre erősíthető kampót, melynek használata úgy vélem a gyakorlatban sokat segíthet.

Igaz, nem nagy dolgokról van szó, de ami a testnevelés hatékonysága, a gyerekek szempontjából előnyös azt mégis jelentősnek kell értékelnünk.

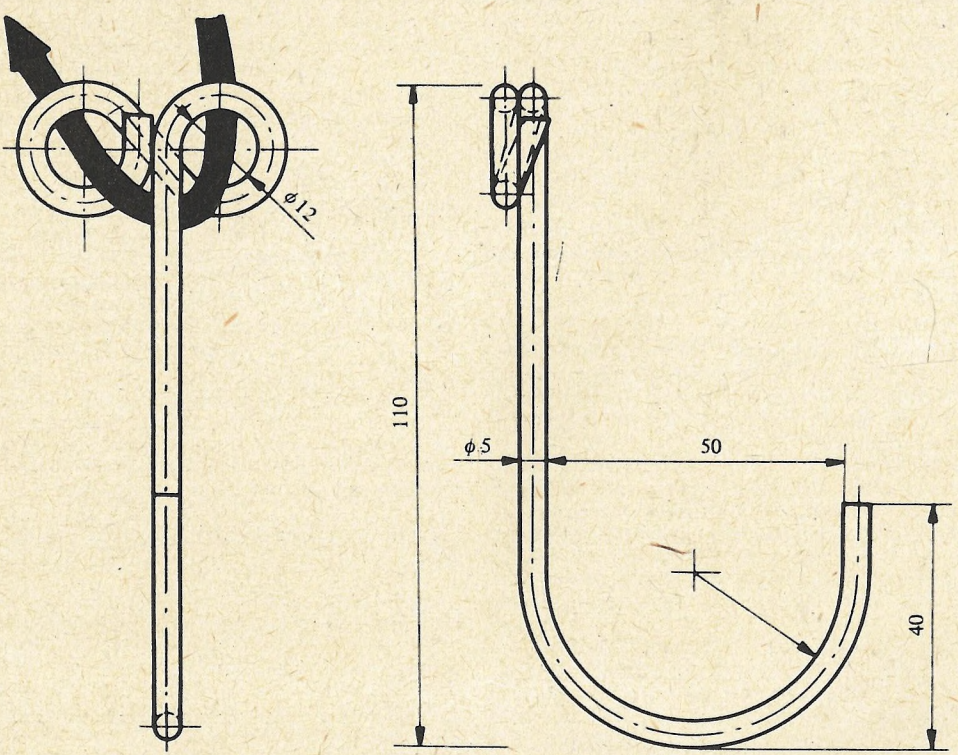
Meglevő hagyományos tornaszereinken, így természetesen a korláton és nyújtón is elsősorban a hagyományos gyakorlatok végzésének lehetőségei biztosítottak. A szerek alkalmazásánál ezért szinte elkerülhetetlen, hogy a kezdőknél és a gyengébb tanulóknál pl. korláton felkarállásnál, felkarfüggéseknél és támaszoknál vagy nyújtón a kelep- és térdfellendülé-



1. ábra



2. ábra



3. ábra

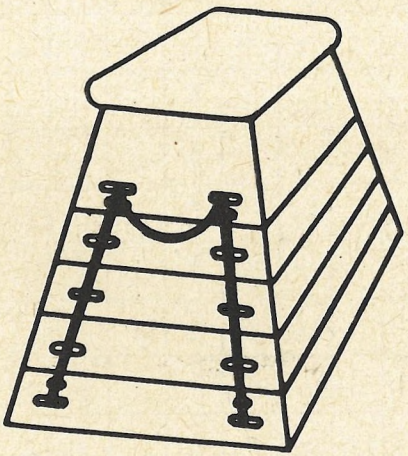
seknél, a forgások többszöri ismétlésénél bizonyos kellemetlen nyomásérzés (fájdalom) ne keletkezzen. A megfelelő „izompárnát" és szoktatást pótolja a szerekre helyezett laticel.

A *korlát* két karfáján könnyen mozgatható 50—60 cm hosszú rátét tulajdonképpen egy hosszában kettévágott laticelhenger volt. A tanulók a fogást a laticel előtt vették és így indították a terpeszülésből az átfordulást (1. ábra).

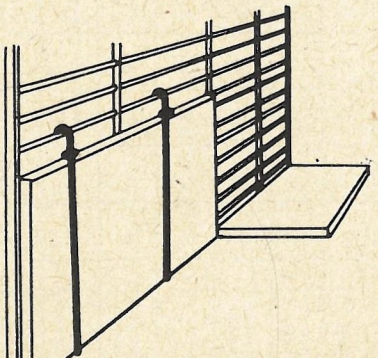
Annak ellenére, hogy a laticel a két karfa közötti távolságot szűkíti, a korlátot „hagyományos" szélességre állítva használjuk.

Gyújtóra helyezett henger természetszerűleg rövidebb, kb. 30 cm (2. ábra), mert feladata elsősorban a csípőnek ütközéses nyomáscsökkentése. (A párna szélessége nem lehet nagyobb a vállszéles fogásnál.)

Nagy Tamás kollega ötlete nemcsak a hagyományos szerek használatát népszerűsítette, hanem a testsúlyterheléses erősítéseknek olyan kedvező feltételeit is megteremtette, melyek nemcsak a tér- és egyensúlyérzéket fejlesztik, hanem a felső végtagon keresztül történő test mozgatásával ügyesítenek is.



4. ábra



5. ábra

A *kampó* melynek használatát a cipzár vagy a patentgomb alkalmazásához hasonlíthatjuk, 5 mm vastagságú acéldrótból házilag is előállítható.

Lényeges, hogy a kampó kettős fülének ún. nyolcas hurkos hajlítása az „előírásnak" megfeleljen (3. ábra).

A fülek belső méretei pontosak legyenek, mert ellenkező esetben a befűzött gumikötél vagy csúszni fog, vagy pedig annyira beszorul, hogy a kapocs állíthatóságát gátolja. (Fontos az ábra szerinti befűzés.) A kapocs félrebillenve önszorító módon rögzít. Előnye tehát kettős: állíthatósága szabályozható (a gumiköteleket nem kell darabolni), a rögzítéssel pedig nincs külön feladat.

A kapcsos gumikötelekkel nemcsak mászóköteleket, rudakat, faliszereket erősíthetünk a falhoz, hanem felhasználhatjuk szekrények, zsámolyok rögzítéséhez, szőnyegek tárolására is. Így pl. egy kötélen megfelelően elosztott 4 kapocs segítségével a szekrényt a hordfüleknél fogva egyszerűen leszoríthatjuk (4. ábra).

Alacsonyabb szekrényeknél ugyanilyen kampóállásnál a rögzítést keresztbe is elvégezhetjük. Egymásra helyezett zsámolyok összecsatolását pedig a párnázott felületen keresztül oldhatjuk meg a legkönnyebben.

Külön kívánom megemlíteni a gumikötelek segítségével a bordásfalnál történő szőnyegtárolást (5. ábra). Az ilyen módon felerősített szőnyeg előnye, hogy nem foglal el nagy helyet, párnázza a bordásfalat és a gyors levétel nemcsak szabaddá teszi annak használatát hanem földretéve mindjárt alkalmazható is.

Szentgyörgyi Zoltán

Tájékoztatás és eredmény-nyilvántartás

A testnevelés gyakorlata, a követelményrendszer szerinti testneveléstanítás szempontjából nagyon fontosnak tartom a tanulók pontos tájékoztatását, amely szerint önmagát, teljesítményét viszonyítani tudja az országos átlaghoz, valamint azt, hogy elért eredményét és teljesítményének viszonyszázalékát áttekinthető formában követni tudja.

Ennek szemléltetésére mutatok be kétféle táblázatot, amelyek közül az egyik (a teljesítményszint táblázat, l. 22. lap) az eligazításban, a felmérő versenyeken elért eredmények értékelésében segíti a tanulókat, a másik (a teljesítmény-nyilvántartó táblázat, l. 23. lap) pedig a praktikus, jól áttekinthető eredmény-nyilvántartás egyik lehetőségét mutatja be.

Az eredmény-nyílvánatartó lapon vízszintes irányban 14 számozott rublika van, ami azt jelenti, hogy a teljesítményszint táblázaton függőleges irányban felsorolt 8 próbán túlmenően egyéb (pl. távolugró) versenyeredményeket is nyilván lehet tartani, a tanár vagy a tanulók érdeklődésétől függően.

Gergely Gyula

PRÓBA	TELJESÍTMÉNY SZINTEK (lányok)																							
	10%				30%				50%				70%				80%				90%			
	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.
60 m futás (sec)	10.4	9.0	9.3	9.3	9.8	9.0	8.9	8.9	9.4	8.7	8.6	8.6	9.0	8.4	8.3	8.3	8.7	8.0	8.0	8.0	8.4	7.6	7.7	7.7
Súlypont-emelkedés (cm)	34	36	41	40	37	40	44	44	39	42	46	47	41	44	48	50	42	46	50	52	43	48	52	54
Tömöttlabda-dobás (m)	4,2	5,5	6,7	6,9	5,4	6,5	7,6	7,9	6,2	7,2	8,2	8,5	7,0	7,9	8,8	9,1	7,6	8,5	9,4	9,6	8,2	8,9	9,7	10,1
800—1000 m futás (sec)	3:45	3:20	4:10	4:00	3:25	3:10	3:50	3:40	3:10	3:00	3:40	3:30	2:55	2:50	3:30	3:20	2:45	2:40	3:25	3:15	2:35	2:30	3:20	3:10
Labdapsszolás (db)	21	20	22	22	24	24	26	27	26	27	29	30	28	30	32	33	29	32	34	35	30	34	36	37
4 ütemű fekvőtámasz (db)	20	19	21	19	22	22	23	22	24	25	25	25	26	28	27	28	27	30	29	30	28	31	30	31
Mellső fekvő-támasz (db)	10	10	10	10	14	14	16	16	16	18	20	21	18	22	24	26	20	24	27	30	22	26	30	33
Húzódzkodás (db)	1	2	2	2	2	3	3	4	3	4	5	6	4	5	6	8	5	6	7	10	6	8	9	13

PRÓBA	TELJESÍTMÉNY SZINTEK (fiúk)																							
	10%				30%				50%				70%				80%				90%			
	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.	I.	II.	III.	IV.
60 m futás (sec)	11.5	11.2	11.3	11.5	11.0	10.8	10.8	11.0	10.6	10.3	10.2	10.5	10.2	9.9	9.8	10.0	9.9	9.6	9.5	9.7	9.7	9.4	9.3	9.5
Súlypont-emelkedés (cm)	30	32	31	30	32	34	34	33	34	36	36	35	36	38	38	37	37	39	40	40	38	40	41	40
Tömöttlabda-dobás (m)	4,8	4,0	4,0	4,2	5,8	5,3	5,3	5,3	6,4	6,5	6,5	6,4	7,2	7,7	7,7	7,5	7,6	8,4	8,4	8,1	8,0	9,0	9,4	9,5
600—800 m futás (sec)	3:10	3:10	4:10	4:25	3:00	3:00	4:00	4:10	2:50	2:50	3:50	3:55	2:40	2:40	3:40	3:40	2:35	2:35	3:35	3:30	2:50	2:30	3:30	3:25
Labdapasszo-lás (db)	18	19	19	19	20	22	22	21	22	24	24	23	24	26	26	25	25	27	27	26	26	28	28	27
4 ütemű fekvőtámasz (db)	14	16	16	13	18	19	19	18	20	21	22	21	22	23	24	24	24	25	27	27	26	26	28	29
Mellső fekvő-támasz (db)	1	2	2	1	4	5	5	4	6	6	7	7	8	8	9	10	9	9	10	12	10	10	12	13
Húzódzkodás (db)		1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	3	4	5	5	4	5	6	6	5	6	7	7

NÉV: ..... Osztály: 198 —8 tanév

		PRÓBA														Átlag %	Helyezés
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
I.	Ő																
	%																
	T																
	%																
II.	Ő																
	%																
	T																
	%																
III.	Ő																
	%																
	T																
	%																
IV.	Ő																
	%																
	T																
	%																

Beszélgetés dr. Bánhidi Zoltánnal

ANDOR GYÖRGY

1918-ban született Rákospalotán. Itt végezte el az elemi és a középiskolát, majd az akkori Pázmány Péter Tudományegyetemen szerzett magyar—angol szakos tanári diplomát. A Somogy megyei Csurgón, később Kecskeméten tanított, mindkét helyen betöltötte az igazgatóhelyettesi posztot is. 1951-ben megyei szakfelügyelő lett, 1952-től az Eötvös Loránd Tudományegyetem Központi Magyar Nyelvi Lektorátusának munkatársa. Docens, kandidátus.

Sportoltál-e valaha aktívan?

Kisgyerek korom óta szívesen futballoztam, pingpongoztam, túráztam, Rákospalotán a Szilas-patak mellett erre sok lehetőség volt. A versenysportba — de csak amatőr alapon — 16—17 éves koromban kapcsolódtam be. Az Újpesti—Rákospalotai Atlétikai Klub (URAK) második csapatának játékosa voltam. Soha nem kerültem be az első csapatba, mert nem volt időm a tréningezésre. Amikor egyetemista lettem, átiratkoztam a BEAC-ba, az előbbihez hasonló okok miatt itt is a második csapatban játszottam. Később is szívesen futballoztam, még 4—5 éve is az egyetem kari öregfiúk csapatában. Más kapcsolatom is volt a sporttal: Csurgón is, Kecskeméten is tanítottam testnevelést és edzősködtem a helyi, illetve az iskola sportcsapatánál. Most kétnaponként megyek úszni, de szívesen pingpongozok és túrázok is. Elméletben is tartom a kapcsolatot a sporttal: a Népsport mindennapi olvasmányom.

Van-e kedvenc csapatod?

Igen, a Ferencváros. Elsősorban talán a színe miatt. A lila—fehér szín nekem sohase tetszett. Emellett az URAK és az UTE, az Újpest amatőrcsapata mindig nagy riválisok voltak.

A Ferencváros gyermekkoromban élte egyik fénykorát. Egyszer együtt játszottam Sárosi Bélával. Az ilyenek a fiatalokra mindig hatnak.

Kedvenc sportágad?

Elsősorban a már említettek.

A sport iránti szereteted és nyelvész voltod indokolja kutatásaid egyik nagy területét. Cikkeid egy része és maga a kandidátusi értekezésed nemcsak a nyelvészetnek, hanem a magyar sporttörténetnek is jelentős műve. Rendszeresen idéznek, hivatkoznak rád. Volt-e még más indítékod is, hogy a sportnyelv történetét és jelenét feldolgozd?

Természetesen volt. A nyelvészetben lépten-nyomon előkerültek a sportkifejezések, és éppen ez a terület volt a szűz a magyar nyelvtudományban. Bárczy Géza és Fábián Pál kezdeményezett valamit, de ez édeskevés volt — maguk is vallották. Tudatosan választottam tehát, mert úgy éreztem: szükség van rá. S ezt igazolta is a kandidátusi disszertációm nyomán megszületett könyvem, A magyar sportnyelv története és jelene megjelenése óta eltelt idő. Az érdeklődők kénytelenek még ma is az én könyvemhez fordulni.

Kik támogattak munkádban?

Segítséget személy szerint senkitől sem kaptam. Már nem voltam kezdő nyelvész, amikor munkámba belekezdtem. Biztattak viszont a sporttudósítók, az újságírók. Az 1960-as években 6—7 éven keresztül tanfolyamot tartottam a Magyar Újságírók Szövetségében. Ekkor ismertem meg Szepesi Györgyöt, Vitray Tamást és a többieket, akik nagyon jó ötleteket adtak, érdekes kérdéseket tettek fel.

Hozzávetőlegesen mennyi időt szántál könyved megírására?

Körülbelül 15 évet. Ezt a munkát vidéken nem lehetett volna megcsinálni. Első cikkem e témából Budapestre kerülésem után jelent meg, s a könyvet 1968-ban fejeztem be. Állandóan gyűjtöttem az anyagot. Például amikor az erdélyi önéletírásokat olvastam, akkor az ott szereplő sportjellegű tevékenységeket, ezek leírását feljegyeztem.

Kandidátusi értekezésed szövege teljesen azonos a könyvével?

Nem, a főcím azonos csak. Teljesen új viszont a mintegy 4000 szócikket felölelő nyelvtudományi szótár. Ehhez a biztatást opponenseimtől, elsősorban Bárczi Gézától kaptam. Bár minden benne van a szöveges részben is, mégis könnyebb a szavaknak, a kifejezéseknek a szótárban utánanézni.

Arra kérlek, mutasd be röviden könyvedet olvasóinknak!

Az első fejezet a *sport* szó jelentéstörténete. A nyelvészek rengeteget vitáztak, hogy jó-e ez a szó. Foglalkozom továbbá a sport rokon értelmű szavaival is, a testedzéssel, a testneveléssel, a testgyakorlással, sőt az idegen atlétikával, gimnasztikával, valamint ezek kapcsolatával, jelentésük történeti változásával is. Egyúttal a sport társadalmi hátterét is bemutatom. Fontos tudni, hogyan alakult ki a sport szó mai jelentése. A történeti áttekintés nélkül nehéz lenne megmagyarázni a szó olyan jelentését, hogy például valaki *sportból tíz korsó sört iszik meg.*

A második fejezet a sport szónak és magának a sportolásnak a története, a sport jellegű tevékenység kifejlődése Magyarországon. A legelső adat, melyet találtam, Anonymus *turnamentum* szava, mely azonos a magyar torna szóval. Érdekesnek találtam például a XVI. századi városi krónikákat, többek között a lőcseit, ahol a tekeverseny olyan leírását találhatjuk meg, melyhez ma sem lehetne sokat hozzátenni. Azután a kimondottan magyar emlékek következnek, például Sylvester János „*verseny*" szava és néhány atlétikai kifejezés, melyeket ma már csak magyarázattal lehet megérteni: *szökjünk hamarját, hamarját futnak, töttem lapdázást.* Ez utóbbi nekem szívügyem, hiszen a futball alapja. *Töttem lapdázást*, azaz labdáztam, de nem akárhogyan, hanem a megfelelő szabályok szerint. Aztán jön Tinódi, Ilosvai, Heltai egy-egy sportkifejezése. 1620-ból találtam az első sporttudósítást. Érdekes aztán Comenius, aki elsősorban az iskolai testneveléssel foglalkozott. Munkáját illusztrációk díszítik, s ez sokat mondhat a korabeli sportról a mai ember számára. Ugyanebben az időben jelenik meg a sport mint szórakozás.

A harmadik fejezet az igazi sporttevékenység megjelenését tárgyalja, nemcsak nálunk, hanem Európában. Ez a felvilágosodás és a reformkor idejére esik. Ekkor jelennek meg az első igazi sportkönyvek, s az első tudományos cikk *A testet tárgyazó nevelésről.* Ezek azt bizonyítják, hogy nem a sport volt az elsődleges, hanem az iskolai testnevelés. Ugyancsak ekkor adják ki az első sportágazati szakkönyveket a lovaglásról, a vívásról, az úszásról. Foglalkozom Wesselényi és Széchenyi gyakorlati sportéletével is.

A negyedik fejezet a magyar sportélet kibontakozásának nyelvi képe. Ebben az időben jelenik meg a német eredetű *tornázás* s magyar szaknyelve. Ugyanígy az evezésé is. Az 1969. évi törvénycikk a tanodai tornatanítás nyelvére hat vissza a német torna és az angol atlétika. A kettő teljesen ellentétes egymással. A német már ekkor mindent vezényszóra csinált (egy: fel a nyújtóra, kettő: leugrás stb.), az angol sport viszont a szabad mozgásnak, a játéknak ad teret, elsősorban az atlétikának, majd néhány év múlva a labdarúgásnak. Megkezdődött tehát az atlétika és a torna harca — a sportban és a nyelvben egyaránt. E korban jelenik meg először — Kolozsvárott — újságcikkben is a *sport* szó, majd megindul a Tornaügy és a Hercules című szaklap is: az első főleg az iskolai tornával, a második a szabad játékokkal foglalkozik. A Sportvilág már az olimpia szellemét tükrözi. Ettől kezdve erősen szétválnak az egyes sportágak, megkezdődik az erőteljes szakosodás.

Az ötödik fejezet a modern sportélet nyelvezetét tárgyalja 1896-tól 1920-ig. Érdekes a kor sportjának társadalmi, politikai háttere. Az eredmények ugyanazok a különböző tu-

dósításokban, a győztesek is, de a stílus, a szellem, a biztatás egészen más. A Pesti Hírlap például arról ír nagy cikket, hogy a válogatottak között milyen gróf volt, a Pesti Napló viszont arról, hogy Hajós Alfréd hogyan ugrik bele a vízbe, legszívesebben kijönne, olyan hideg a víz, de — erős akarattal — megnyeri az olimpiát. Az ezeréves évforduló egyébként nagyon alkalmas volt a sport fellendülésére. Rájöttek ugyanis, hogy a külföld többet beszél, ír egy-egy nagy magyar sportsikerről, mint néhány mágnásunk kártyacsatájáról. E korban jelennek meg az első, a sporttal foglalkozó nyelvészeti cikkek is.

A következő fejezet a két világháború közti időszak sportnyelvével foglalkozik, ezt már én is végigéltem. Ekkor alakulnak a munkás sportklubok. A meginduló Nemzeti Sport című újság tömegsportot akar. E részben foglalkozom a sportnyelv magyarításának előzményeivel és a Nemzeti Sport ilyen irányú tevékenységével. A húszas években kapcsolódik be ebbe a munkába nagy nyelvészünk, Bárczi Géza is. A Nemzeti Sport egyébként a felső tízezer lapja — legalábbis induláskor —, a Sporthírlap viszont az alsóbb rétegeké. Ez utóbbi nyelve éppen ezért közelebb áll a beszélt nyelvhez, mint az előzőé. Tudósítója leírja például, hogy *hülyézik a bírót, bekasztlizták a rendőrök* stb.

Az utolsó fejezet napjaink sportnyelvét tárgyalja a mindennapi gyakorlat alapján, egészen 1968-ig. Feldolgoztam a Népsport, a Sportélet cikkeit, a Népszabadság, a Népszava és a Magyar Nemzet sportrovatát. Külön szólok a rádió és a televízió sportnyelvéről, a szaksajtó nyelvészeti bírálatáról. Szóba kerülnek a legújabb nyelvi metaforák, például a *dugó*, a *bunda*, mely abban az időben mint szó is és mint jelenség is új volt — ma már eléggé elterjedt, szólok a *köténycselről*, a *kengurucselről* stb.

Végül a részletes szakirodalmi jegyzéket a már említett sportnyelvi szótár követi. Ez utóbbiban feltüntetem a szó, a kifejezés általam ismert első megjelenési forrását.

A könyv kéziratának lezárása óta sokat fejlődött, változott a sportnyelv. Foglalkozol-e most is a témával?

Igen. Több előadásom és cikkem közül szeretném kiemelni a Pais-emlékülésen tartottat, mely a Nyelvtudományi Közleményekben meg is jelent. Itt összefoglalom a legújabb, illetve a vitatott sportkifejezésekről szóló mondandómat, az utóbbiakat új adalékokkal egészítve ki. Így szólok a *gól*, a *csalogatás*, a *csín*, a *bikázik*, a *pulykázik* stb. szavakról is.

Könyved már régen nem kapható, évek óta hiánycikk. Várható-e újabb kiadása?

Nem tudok róla. Én nem keresem, nem is kereshetem meg a kiadót, ők pedig nem jönnek hozzám. Így az érdeklődőknek csak a könyvtárakat tudom ajánlani.

Köszönöm a beszélgetést.

A sportpedagógia fejlődése

A tudományok fejlődése a tudományos anyag mennyiségének növekedése mellett a tudományok differenciálódásában is kifejeződik — írja *Schmitz* J. N. Így jött létre az önálló sporttudomány és ezen belül a sportpedagógia.

A szerző a történelmi visszapillantás és a mai helyzet elemzése alapján foglalkozik a kérdéssel. Önálló sportpedagógiai területről az első világháborútól beszélhetünk. Bizonyos megtorpanásokkal a hatvanas évek elejétől a sportpedagógia ugrásszerűen fejlődik. Kialakul a speciális sportdidaktika, amely a hetvenes években több didaktikai koncepciót is teremtett. Ennek eredménye, hogy olyan differenciálódási irány rajzolódik ki, amely a sport és testi nevelés nevelési vonatkozásai a sportpedagógia elméletében kapnak helyet, míg a sportdidaktika inkább a gyakorlatra orientált elmélet szerepét tölti be.

A szerző szerint az lenne a megoldás, ha a testi nevelés terminológiája és elve helyett egységes — antropológiai, filozófiai, társadalmi és nevelési elveket magába foglaló — tudományos koncepciót dolgoznának ki. Ehhez javasol kutatási és oktatási modellt: 1. Kutatási metodológia; 2. Antropológiai megalapozás; 3. Történelmi elemzés; 4. Összehasonlító sportpedagógia; 5. Szervezeti és intézményhálózati kérdések a társadalmi hatások kritikai elemzésével; 6. Sportdidaktika és módszertan. Az oktatás középpontjába a mozgások kialakítása, a készségek, képességek fejlesztése, a kreatív és értelmi elemek, pszichikus funkciók, életmóddal összefüggő kérdések kerülnének.

(International Journal of Physical Education, 1979. 1. 10—15.)

KÖNYVISMERTETÉS

Gerevich Aladár—Szepesi László: Korszerű kardvívás

(Sport, Budapest, 1979. 192.)

A kardvívásnak hazánkban nagyon erős hagyományai vannak. Ezek a hagyományok azonban nem csak az olimpiai aranyérmek számában mutatkoznak meg. A jelentős és példamutató szakirodalmi munkásság is a hagyományok eredménye. Ez a kötet ennek újabb szemléletes bizonyítéka. A könyv még azok

számára is rendkívül érdekes és tanulságos olvasmány, akik nem ismerik a kardvívás részletkérdéseit.

A könyv szakmailag igényes munka, de számunkra főleg azok az általános módszertani megállapítások hasznosak inkább, amelyek valamennyi testgyakorlati ág tanításánál-tanulásánál alapvetőnek mutatkoznak. Igaz, a könyvben elsősorban és centrálisan a kardvívásról, a kardvívás tanításáról-tanulásáról van szó, mégis azt szeretnénk kiemelni, amely a testnevelő tanári munkában is segítséget jelenthet.

Az általános mondanivalót annál könnyebb megtalálni, mivel a könyv szerkesztése olyan, hogy a lényeget a szerzők minden tárgyalási rész után összefoglalják és dőlt betűkkel jelölve is kiemelik. Ilyen például az edző és tanítvány közötti kapcsolat alakulásáról szóló rész: „A sikeres felkészülés és szereplés az edzőbe vetett hiten, tekintélyének elismerésén és elfogadásán túl, a tanítvány elgondolásait, észrevételeit, megállapításait is figyelembe vevő harmonikus edző-tanítvány kapcsolaton is múlik".

A kötet gazdag gyakorlatanyagában, a rajzok szemléletesek (Gaál Csaba készítette őket), a szerkesztés (Lukovich István) jól illeszkedik a kardvívás természetéhez. Fenti meggondolások alapján nem vívó szakos testnevelő tanárainknak is ajánljuk.

N. S.

Tóth Kálmán: Szélcsendben... viharban...

(Második, átdolgozott, bővített kiadás Sport, Budapest, 1979. 240.)

Tóth Lászlónak — a Magyar Vitorlás Szövetség elnöke — a kötet előszavában megfogalmazott soraival ajánljuk a könyvet testnevelő tanárainknak:

„Örömmel bocsátom útjára a „Szélcsendben... viharban..." kibővített és átdolgozott új kiadását. Ez a megjelenésben és tartalmában egyaránt igényes könyv már eddig is eredményesen járult hozzá, hogy a vitorlázás szépségeit felfedezők egyre szélesebb rétege olyan szakkönyvet kapjon, amely — a korszerű hazai és nemzetközi irodalmat is belefoglalva — szakszerű és közérthető módon ad eligazítást a vitorlázás elméleti és gyakorlati kérdéseiben.

Joggal remélhető, hogy az új kiadás a vitorlázással ismerkedőknek és a versenysportban résztvevőknek egyaránt hasznos olvasmánya lesz."

N. S.

Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből

Főszerkesztő: dr. Nádori László
(Testnevelési Főiskola, Bp., 1978. 281 l.)

A Testnevelési Főiskola kiadásában megjelenő kötet mindig sokféle élményt adó, hasznos olvasmány. A testnevelési és sporttudományokat foglalkoztató legaktuálisabb kérdésekről olvashatunk lapjain.

Az oktató-nevelő munkát segítő témákkal foglalkozó tanulmányok közül tanulságos *Mészáros János—Mohácsi János* írása, amely a *„Testnevelési és nem testnevelési osztályba járó tanulók alkatának és fizikai teljesítményének vizsgálatá"*-val foglalkozik. A tanulmány az 1977. évi rektori pályázat díjnyertes munkája. Céljukat így fogalmazzák meg: „A testnevelési osztályok számának növekedése előtérbe helyezi az emelt számú testnevelési órák hatásainak vizsgálatát. A testnevelési órák számának növekedésétől és a speciális tantervektől azt várják világszerte, és hazánkban is, hogy a fiatalok fizikai felkészítése jobb legyen. A testnevelési osztályokban folyó munka hatékonyságát lemérhetjük a tanulók általános testi fejlettségén és teljesítményeiken. Amikor ezt a két alapvető követelményt különböző módszerekkel vizsgáljuk, akkor az emelt számú testnevelési órák hatékonyságát és létjogosultságát kívánjuk feltárni." Az 1976/77. tanév második félévében 310 általános iskolai tanulót (200 tagozatos, 110 nem tagozatos) vizsgáltak meg a Budapest, XX. ker. Mártírok útja 215. sz. alatti Stromfeld Aurél Általános Iskolában. A következő kérdésköröket vizsgálták: „Milyen hatást eredményez a megnövelt óraszámú és speciális tantervű testnevelés az általános iskolai korosztályokban az általános testi fejlettség, az alkattípus, a testösszetétel, a motoros teljesítmények és az általános egészségi állapot terén? Összehasonlító vizsgálatukat a szerzők különböző módszerekkel végezték, ezek eredményeit több táblázatban mutatják be tanulmányukban. A cikk összefoglalásában következőképpen összegezik a vizsgálat eredményeit, tanulságait:

„Eredményeinket összegezve megállapíthatjuk, hogy az általános testi fejlettségben és az alkati tulajdonságokban a 7—14 éves korra jellemző gyors ütemű növekedés miatt a testnevelési és kontrollosztályok között nem tapasztaltunk lényeges különbségeket. A testi fejlettség és alkati azonosság ellenére a motoros teljesítményekben néhány testnevelési osztály javára különbségek mutatkoztak... azonban eredményeink a testnevelési osztályokban folyó munka hatékonyságának fokozására figyelmeztetnek. Ez a vizsgált mutatók alapján is felvethető, még akkor is, ha más mutatókban eltérést kaphattunk volna. A testnevelés, illetve sportfoglalkozás óraszámának növelése önmagában nem elégséges a testi fejlődésben a morfológiai, illetve funkcionális többlet elérésére, és méginkább így van ez a sajátos sportági képzésben. A testnevelési osztályok testi és teljesítménybeli fejlődésének nyomon követése továbbra is fontos feladat, hiszen viszonylag kevés még az erre vonatkozó tapasztalat. Ezek figyelembevételével a testnevelés módszerei és hatásfoka javítható lenne."

Nádori László „A mozgástanulás szakaszai"-ról írt tanulmányt. Három szakaszt javasol: „az első szakasz: a mozgás durva koordinációjának kialakulása; második szakasz: a mozgás finom koordinációjának kialakulása; harmadik szakasz: a mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, alkalmazása változó feltételek mellett". A szerző részletesen a mozgástanulás első szakaszát elemzi a tanulmányban, amely a tanulási feladat megértésétől a mozgás durva koordinációjának kialakulásáig tart. „Oktatási szempontként és következtetésként az alábbiak emelhetők ki. Az alkalmazott módszerek kiválasztásában, az oktatásban, a nevelő hatások megteremtésében a meglevő konkrét feltételekből kell kiindulnunk. Különös figyelmet érdemel ilyen tekintetben a motorikus kiindulószint, a tanulási aktivitás és a tanulási motiváció. A feladat jó, világos kitűzésének meghatározó jelentőségű befolyása van a tanulási aktivitás, a tanulási motiváció és a mozgásról alkotott durva elképzelés kialakulásában. Amikor a tanuló a feladatot megértette, el kell kezdenie a feladat végrehajtását, hozzá kell fognia a rendszeres gyakorláshoz. További magyarázatok, a bemutatás különböző módjainak alkalmazása a végrehajtással, a végrehajtáshoz kötötten szerepeljen. Úgy szervezzük az oktatást, hogy a tanuló néhány kezdeti próbálkozás után jusson el a feladat megoldásáig, „hozza össze" a gyakorlatot. A magyarázat, hibajavítás, bemutatás legyen tartalmi kapcsolatban a tanuló mozgásészlelésével, mozgástapasztalatával, az oktatótól kapott információk épüljenek be a tanuló tapasztalataiba, mozgásról alkotott képébe." — összegzi véleményét cikkében a szerző.

Arday László ismerteti a *„Tanulmányok az általános iskolai testnevelés köréből"* című kiadványt (szerkesztette: Kutassi László; MPT Testi Nevelési Szakosztálya, Bp., 1977. 235. l.), amelyet A testnevelés tanításában is ismertettünk.

Két tanulmány kapcsolódik a Testnevelési Főiskola életéhez, munkájához. *Makszin Imre:* „A hálóterv alkalmazásának lehetősége a Testnevelési Főiskola optimális tantervének elkészítésében" című írása, amely más felsőoktatási intézmények számára is hasznosítható olvasmány. *Pótzyné Keresztesi Katalin:*

„A hallgatók beilleszkedése és életvitelének alakulása a Testnevelési Főiskolán" címmel írta le vizsgálati eredményeit. Bár a TF sajátos, a többi egyetemtől jelentősen eltérő felsőoktatási intézmény, mégis érdekesek a vizsgálat tapasztalatai.

Sporttörténeti témákról írnak *Kun László* és *Bugyi Balázs*.

Élettani témájú tanulmányokat is tartalmaz a kötet. *Frenkl Róbert „Az edzett szív (sportszív) korszerű szemléleté"*-ről írt érdekes cikket az Olasz Kardiológus Társaság 11. Konferenciáján (Milánó, 1977 szept. 26.) elhangzott referátuma alapján. *Gubich Vilmos* tanulmányában 16 táblázatot közöl a sportolók helyes étrendjének összeállításához. *Molnár Sándor* a közép- és hosszútávfutók részére a fő élettani hatásuk szerint különíti el tanulmányában az egyes edzésmódszereket. *Szabó András—Maszlobojev—Mezei István* dolgozatában közzétették azokat a vizsgálati eredményeket, amelyek a súlyemelők testi súlya és teljesítőképessége közötti korrelációra vonatkoznak.

Érdekes szociometriai vizsgálatról számol be *Földesiné Szabó Gyöngyi* tanulmányában. Tíz válogatott evezős munkahelyén végeztek vizsgálatot: milyen pozíciót foglalnak el a versenyzők munkahelyi közösségük szociogramján. „Szükséges és hasznos lenne megtudni, miért nem kap megfelelő hangsúlyt a munkahelyeken az élsportolókra vonatkozó közösségi ítéletek és döntések kialakításában a versenyzők munkateljesítménye. Hogyan vélekedik a szűkebb és tágabb munkahelyi környezet az élsportolói státusról?" — állapítja meg a szerző.

Trebits Jolántól „A balett alkalmazása a tornászok felkészítésében" címmel olvashatunk hasznos tanulmányt. Az „alkalmazott balett" gyakorlatairól ír, amelyek a női sporttornában összekötő elemként felhasználhatók. Példaként gyakorlatsorokat közöl cikkében, amelyek a tornászok felkészítésében hasznosíthatók a balettanyagból.

A tanulmánygyűjteményben megjelent *Vittek Lajos* írása a tájékozódási futás alapismereteiről.

Az aktualitások fejezetbe két izgalmas olvasmány került. *Frenkl Róbert „Életmód, egészség, sport"* címmel logikusan, következetesen, elemzően végigvezeti a címben jelölt három fogalom tartalmát és összefüggéseit. „...a sport a szabad idő vetélkedő elfoglaltságai közül előrelépett. Ma a sportot az életmód kötelező részének tartjuk... azt jelenti, hogy rövidebb-hosszabb idejű sportolást, rendszeresen, minden embernek, életkora, neme, edzettségi állapota, érdeklődése, lehetőségei függvényében ajánlunk... miért épp a sport vált az életmód kötelező részévé, melyek a sport azon hatásai, amelyek a mai és a holnapi társadalomban ezt a kiemelt szerepét indokolják... a választ a sport, a rendszeres testedzés élettani hatásainak áttekintéséből kaphatjuk." — fejti ki véleményét a szerző.

Nagy György: „Öröm—élmény—tanulás—sport" című cikkét költői gondolatsorral fejezi be: „...nem születtünk egyformának, különbözünk egymástól, de a fontos mégis a szorgalom, a tanulással, gyakorlással hasznosan és rendszeresen eltöltött idő. Lehet, hogy kisebb a testsúlyunk, mint a társunké, és ezért ő fogja kezdetben messzebbre lökni a súlygolyót, de ezt a »hátrányunkat« jobb technikával kiegyenlíthetjük és így tovább. Sokféle módon segíthetünk magunkon, ha van bennünk akarat! Törekedjünk tehát állandóan arra, hogy túlszárnyaljuk saját legjobb teljesítményünket!

Másképpen ezt úgy is meg lehet fogalmazni, hogy az *igényünknek valamivel meg kell haladnia a képességeinket*. Mit jelent ez? Csupán annyit, hogy nem elégszünk meg azzal, amit adott pillanatban tudunk, amire pillanatnyilag képesek vagyunk. A fejlődés azonban nem végtelen, mert korlátot állítanak neki a fiziológiai tényezők, s ezen túllépni nehéz, ehhez már olyan speciális edzés kell, amelyet csak sportegyesület tud biztosítani. Amikor önmagunkkal szembeni igényeinket megfogalmazzuk, mindig jusson eszünkbe Arany János szép és igaz verse:

„Előtted a küzdés, előtted a pálya,
Az erőtlen csügged, az erős megállja,
És tudod: az erő micsoda? — akarat,
Mely előbb vagy utóbb, de borostyánt arat!"

Fehér Valéria

Öttusa, háromtusa. Verseny- és játékszabályok

(Sport, Budapest, 1979. 118.)

A szabálykönyvben megtaláljuk az öttusa általános szabályai mellett a lovaglás, vívás, lövészet, úszás és futás szabályait. Külön fejezet foglalkozik a háromtusa szabályaival és a sportfegyelmi szabályzattal.

A szabálykönyvet tizenegy táblázat és tíz melléklet egészíti ki, és teszi teljessé.

N. S.

Takács Ferenc: Ép testben...

(Móra Könyvkiadó, Budapest, 1979. 285. l.)

Ha egy szóval kellene és lehetne a kötetet jellemezni, a kedvcsinálás szó jutna eszünkbe. Kedvcsinálás a rendszeres mozgáshoz, sportoláshoz. Erre a kedvcsinálásra ma nagyobb szükség van, mint valamikor. Nap mint nap beszélgetünk testnevelő tanárokkal, edzőkkel, akik vérmérsékletük szerint hevesen vagy már kicsit beletörődve mondják, a fiatalok nem szeretnek sportolni, sokan még a játékos sportolástól is idegenkednek.

A szerző a klasszikus sportok bemutatásával, sporttörténeti érdekességekkel, szaktudományos és szépirodalmi idézetekkel, otthon is végezhető testedzési módszerek ajánlásával buzdítja az olvasót arra, hogy szellemi és testi egészsége védelmében ne legyen rest kielégíteni természetes mozgásigényét. A humorral bőven fűszerezett, mulatságos illusztrációkkal (Dunai Imre alkotásai) díszített könyv kellemes szórakozásul és hasznos útmutatóul szolgál a személyiségüket sokoldalúan fejleszteni akaró tanulóifjúságnak.

A könyvet tizennégy éven felülieknek ajánlja a kiadó, mi azonban mégis azt gondoljuk, hogy kartársaink a könyvet nyugodtan ajánlhatják már az általános iskola felső tagozatán is, különösen a 7—8. osztályokban.

Jól tudja a könyv szerzője is, hogy a sportról nem beszélni (írni) kell, hanem csinálni. Ezért írja befejezésül: „A sportban mindenekelőtt a tett a fontos, ez a siker, az öröm, az élmény, az egészséges élet forrása. Merítsünk ebből a »tiszta forrásból«. Egészségünkre!"

N. S.

Marthy Gábor (szerk.): Tömegsport

(Második, bővített kiadás. Sport, Budapest, 1979. 164.)

A könyv első kiadásának ismertetésében azt írtuk, hogy a mű hézagpótló, ez az első olyan könyv hazánkban, amely a tömegsport valamennyi területét ilyen mélységben átfogja.

A megállapítás igazságát mi sem bizonyíthatja jobban: a könyv rövid idő alatt elfogyott, tehát úgy tünik hogy a tömegsport irányítóinak és vezetőinek kézikönyvévé vált.

Foglalkozik ez a könyv a tömegsport fogalmával, céljával, feladatával, irányításával, szervezésével. Ismerteti a különböző testedzési formákat és módszereket és az egyes sportágak rövidített játékszabályait, közöttük sok ún. „szabadidő sportét" is (fejelés, lábtenisz).

Nagyon hasznos a sportlétesítményekkel kapcsolatos ismertetés és a rendeletek, határozatok kivonatos leírása is.

A könyv most a korábbinál szebb formában, kemény kötésben jelent meg.

Ajánljuk a kartársaknak.

J. J.

„Egyébiránt annyi mód és fortély van, amelyeket ismerve a kisebb egészségű testi tehetségeit megkettőztetheti."

Széchenyi István

FOLYÓIRATSZEMLE

Sporttanárképzés Európa szocialista országaiban

Siegfried,H. tájékoztatást nyújt összehasonlító, elemző munkájáról, amelyben a szocialista tábor hét országának sporttanárképzését vizsgálta. Megállapítja, hogy az NDK minden egyetemének, főiskolájának és tanárképző intézményének jók a kapcsolatai az összes testvérintézményekkel, de mindeddig még kevés tapasztalat válhatott közkinccsé.

Jelen összehasonlító vizsgálódásának célkitűzését 3 pontban foglalja össze:

1. Információk a különféle tanárképző intézmények szervezeti felépítéséről; a testnevelőtanár-képzés tartalmáról és a képzés folyamatáról.

2. A szerzett információk összehasonlítása és tudományos megvitatása.

3. A tanárképzés tendenciáinak (irányzatainak) és elveinek megismerése, valamint egyes speciális kérdések és problémák felderítése. Ismerteti azokat a megjegyzéseket és különbözőségeket, amelyek a követelmény- és felvételrendszerben, valamint a képzés irányában találhatók, annak ellenére, hogy az alapvető szemléletben teljes a megegyezés a hét szocialista államban.

Bulgáriában, Csehszlovákiában, Magyarországon és Romániában két különböző fokozatban folyik a tanárképzés.

1. Szaktanárképzés középiskolák számára.
2. Tanárképzés az ált. isk. felső tagozata számára.

A Szovjetunióban, Lengyelországban és az NDK-ban egységes főiskolai tanulmány van, amely valamennyi iskolafokon a testneveléstanításra képesít.

Lengyelország kivételével minden szocialista államban az alsó tagozat számára a tanítóképzők képezik a tanárokat. Említésre méltó Lengyelország példája a testnevelés megbecsülése szempontjából.

1973-tól az általános iskola alsó tagozatán is szaktanítók vezetik a testnevelést, és ezzel kibővítették a testnevelési főiskolai képzést és oktatást az alsó tagozatos tanárképzésre is. A főiskolán a képzés 4 évig tart. A Lengyel Munkáspártok Központi Bizottsága 1973-ban a következő határozatot hozta: „1985-ig valamennyi iskolai fokozat minden osztályában a testnevelési órák számát heti 6 órára kell emelni." Ezt a nagy feladatot úgy próbálják megoldani, hogy a kötelező órákat az osztályok emelkedésével — lépésről lépésre — választhatóan kötelező foglalkozásokká alakítják át. Így a délelőtti szorgalmi időből az iskolai oktatáson kívüli időszakba helyezik át, és az érdeklődésnek megfelelően szervezik meg. Azóta 122 lengyel iskolába bevezették a „kibővített testnevelés oktatását is". Ezeknek az óráknak a tantervét az iskolai hatóságok a sportmozgalom képviselőivel közösen dolgozták ki. Ebben a 122 iskolában a testnevelő tanárokon kívül 166 végzős is besegít. Közülük 84-et a sportegyesületek bocsátották az iskolák rendelkezésére. Így 1980-ra kb. 15 000 gyereket vonnak be az intenzív testnevelésbe.

A lengyel képzés másik különlegessége, hogy a turisztikának nagyobb a szerepe, mint pl. az NDK-ban. 1971—75 között a belföldi turizmus 85%-kal nőtt. Ez a sporttanárképzésben is új utakat nyit meg. Lengyelország 8 sporttanárképző intézményében „testnevelő" szak mellett „szabadidő- és üdültetési sport", „mozgásrehabilitáció és turisztika", „edzőverseny és teljesítménysport számára" mellékképzés is választható.

Valamennyi szocialista államban követelmény, hogy a főiskolai képzés felkészítsen az iskolai testnevelés-oktatásra és az oktatáson kívüli iskolai sportra, mely állandó fejlődése miatt a testnevelőtanárképzés továbbfejlesztését hordja magában. A Szovjetunióban erőfeszítéseket tesznek, hogy a sport szerepét az iskolák nevelő-oktató rendszerében továbbfejlesszék, a testnevelés tanítását hatásosabbá tegyék, és a tanulókat minél nagyobb számban vonják be az iskolai sportkörök munkájába.

A továbbiakban a képzésre fordított összóraszámokat hasonlítja össze a szerző, és felsorolja azokat a tantárgyakat is, amelyek egyik vagy másik állam főiskolai képzésében megvannak, és megfontolásra érdemesek a többi tanárképző főiskola órarendjébe is.

(Körpererziehung, 1977. 7. 334—343.)

A testnevelés korszerűsítése Lengyelországban

A lengyel iskolareformról a Szakértők Bizottsága, írja G. Badora, kiemelte a testnevelés jelentőségét a felnövekvő nemzedék nevelése szempontjából. Az 1971-ben alakult Párt- és Állami Bizottság ugyancsak hangsúlyozta ennek jelentőségét. A korszerűen értelmezett testnevelés legyen össznemzeti jellegű, és szolgáljon az egyén személyisége fejlesztésének fontos tényezőjéül. Kiemelték a mozgásos tevékenység jelentőségét. (Üdülés, sport, honvédelem stb.) A testnevelő tanár a tanévben rendszeresen ellenőrizze a tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődését.

Az Iskolai Tantervi Intézet elkészítette az 1976/77-es évben az I—X. osztály részére a Testnevelés című módszertani kézikönyvet, amely tárgyalja a tízosztályos iskola testnevelés tárgyával kapcsolatos leglényegesebb kérdéseket.

A kézikönyv két részből áll:

1. A tanterv struktúrájának egyes elemei.
2. Gyakorlati példaanyag.

Az első részben 7 fejezet van:

1. A tanterv pedagógiai értelmezése.
2. A tanórai és a tanórán kívüli sportfoglalkozások anyaga.
3. A mozgásos aktivitás 3 alapvető formáját mutatja be: a ritmikus zenei és esztétikai kifejezési gyakorlatok, üdülési-hasznossági és a sporthoz hasonló nem hagyományos formák, sportfoglalkozások anyaga.
4. Ismeretek címen a tízosztályos iskolai testnevelés oktatási és nevelési folyamatát ismerteti.
5. A testnevelő tanár munkájának módszerei.
6. Egészségügyi gondozás, korrekció (ismerteti a korrekciós eljárás módozatait is).
7. A testnevelő tanár együttműködése a környezettel.

A tankönyv második része felöleli a gyakorlatok széles körű felhasználását és a sportjártasságok ellenőrzését. A társszerzők által készített kézikönyv tanácsadó jellegű, a testnevelési gyakorlat számára magyarázó funkciót tölthet be. Ismerteti az alkalmazandó szereket és készülékeket, különösen a több funkciót betöltőket. Gondot fordít a gimnasztikai részre is.

A kézikönyvet nagyszerűen egészíti ki a tanulók teljesítményfüzete.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1977. 6. 167—172.)

Testnevelési konferencia Magdeburgban

Volhölter Horst az 1977. október 20--21-én Magdeburgban megtartott és az iskolai sport kutatásával foglalkozó IV. Kollokviumról tudósít.

Az értekezleten az NDK pedagógiai főiskoláin dolgozó neves sportkutatók mellett a baráti államok is képviseltették magukat.

A nyitó előadás a IX. Pártkongresszus szellemében iskolapolitikai problémákkal foglalkozott.

A Pedagógiai Tudományok Akadémiájának Testnevelés és Sport szakáról Drenkow, E. tartott előadást. Ebben a testnevelés anyagának és módszereinek kérdéseit tárgyalta, majd ismertette az egyes sportágak időszakos kihangsúlyozásának alkalmazását, az alkalmazás eredményességét.

Dr. Töpel példákkal támasztotta alá Drenkow E. állítást. Példák segítségével mutatott rá: az egyes sportágak (szertorna, úszás, kézilabda, atlétika stb.) időszakos kihangsúlyozott oktatása előnyösnek mutatkozott mind a testi képességek — mind az egyes sportágak mozgáskészségeinek fejlesztése szempontjából. Szükséges azonban a jövőben kidolgozni az egyes sportágakkal való kihangsúlyozott foglalkozás időtartamát, valamint a váltás legkedvezőbb időpontját.

A fenti előadást négy előadás egészítette ki, a kutatók vizsgálataik alapján lényeges megállapításokra jutottak. Sportáganként külön-külön számoltak be az időszakos hangsúlyozás módszerének eredményeiről. Sok adattal bizonyították, hogy az ismertetett eljárás főleg az alapvető testi képzés hatásfokának növelésére volt nagyon jó.

A konferencia második napján főleg az időszakos hangsúlyozó módszer szociológiai és orvosi hatásaival foglalkozó előadások szerepeltek.

Az érdeklődés igen nagy volt, amit a sok hozzászólás is bizonyított.

A konferencia célja a jövő tantervei számára előremutató javaslatok és irányelvek ismertetése volt.

(Körpererziehung, 1978. 1. 55—57.)

СОДЕРЖАНИЕ

Вархейи Дьёрдне: Началась пионерская олимпиада 1

Слатени Бела: Стала-ли более закалённая учащаяся молодёжь за два года 3

Ковач Тамаш: Инструктирование по лыжному спорту — в начальной стадии II 5

Высказывание к тетради по достижению

Киш Эржебет: Связь между тетрагью по достижению и системой соревновании пионерских олимпиад 11

Сабо Иштван: Опыт тетради по достижению за один год 15

Из научной жизни нашей специальности 17

Идеи, новости 19

Спорт и язык 24

Рецензия 27

Обзор журналов 31

INHALT

Györgyné Várhelyi: Die Pionierolympiade hat ihren Anfang genommen 1

Béla Szlatényi: Ist unsere Schuljugend in den letzten zwei Jahren abgehärteter geworden? 3

Tamás Kovács: Schiunterricht in Kinderschuhen (II) 5

Diskussionsbeiträge zum Thema Leistungsheft

Erzsébet Kiss: Der Zusammenhang zwischen dem Leistungsheft und dem Wettbewerbsystem der Pionierolympiade 11

István Szabó: Die Erfahrungen des einjährigen Leistungshefts 15

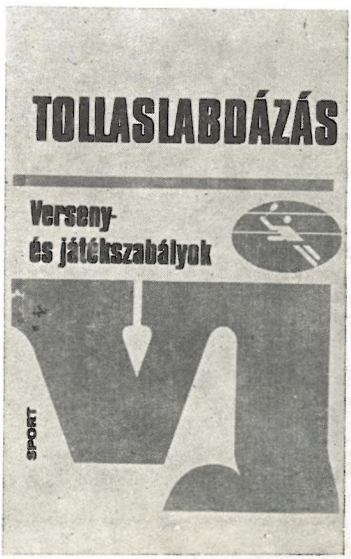
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 17

Ideen, Neuigkeiten 19

Sport und Sparche 24

Buchbesprechung 27

Rundschau 31



Mindkét szabálykönyv 2. kiadásában a Sport Kiadónál 1979-ben jelent meg.

4,50 Ft

INDEX: 25824